

～ 食育教室 感想 ～

〇1年生〇

僕は、牛乳があまり好きではないですが、牛乳でなくても他の乳製品でカルシウムをたくわえようと思いました。今の時期が一番成長する時期なので、よく考えながら食べていきたいです。

昔は体を“體”と書いたくらいに、骨が大事なことが分かりました。骨の役割やカルシウムの役割は家庭科の授業でやっていましたが、より詳しく知ることができました。また、1%のカルシウムでもすごく大事な役割をしています。いま私たちは成長期なので、毎日しっかりとカルシウムを摂取していきたいと思いました。全然知らないことが多かったので、これから食生活に気を付けたり、最後の話にもあったように、リサイクルやエネルギーの使い方も考えたりしていきたいです。

食育教室を受けて一番に思ったことは、とにかく楽しく、自分が知らないことも知ることができて良かったです。特に、体という字は昔と今で変わったのは初めて知りました。骨は折れてしまうと治るのがとても遅く、生活にも支障があります。骨は生まれてから死ぬまで、一緒にあるものです。とても大切なものなので、しっかりカルシウムを摂って、運動して、よく寝て、骨を丈夫にしていきたいです。

〇2年生〇

自分が思っている以上に、1日に摂らないといけないカルシウムの量が多くてビックリしました。これからは朝と夜に今よりも、もう少しカルシウムの摂れる物を食べたいと思います。夏休みや冬休みは、「牛乳が嫌い」と言ってなかなか飲んでいなかったの、骨のために少しでもいいので飲もうと思いました。残した牛乳が川に流れて汚れないように、そして、牛乳以外の食べ物も残さず食べて、環境に良い活動を行なっていけるように頑張ります。

大人の体には骨が206本もあって、それらを丈夫に保つためには1日に800mg(12～14歳女子)ものカルシウムを摂らなければいけないのだと初めて知りました。そして、中学生のうちにたくさん摂ることが大事だとわかったので、運動や睡眠の時間をしっかり確保しつつ、ヨーグルトやチーズを毎日少しでも食べていこうと思います。牛乳パックのリサイクルも引き続きしていきたいです。

私は学校でも家でも毎日牛乳を飲んでいるのですが、心臓の鼓動を保つためにカルシウムが必要なことを初めて知りました。牛乳以外でもしっかりカルシウムを摂ることができる食べ物は、身の回りに沢山あるのだなと思いました。母牛の大事なミルクをムダなく頂き、一滴残さずに飲んでいこうと改めて感じました。今日の授業で牛乳の大切さを改めて知ることができて良かったです。

〇3年生〇

骨を強くするためには、牛乳だけでなく豆腐や肉などの様々な食材を食べることが大事だとわかりました。また、カルシウムは骨だけでなく血液にも入っていることに驚きました。自分の体のカルシウムが命令(スイッチ)のはたらきをしていると知ることができて面白かったです。休みの日など牛乳を飲まなくても大丈夫と安心してると、骨からカルシウムが奪われてしまい、骨がもろくなってしまうため、しっかりと休みの日にも毎日牛乳を飲むように意識しようと思いました。

骨はカルシウムだけで出来ていると思っていたので、コラーゲンが入っていることや血液中にもカルシウムが含まれていることに驚きました。また、普段の食事から少し意識しながら、牛乳などカルシウムの多い食材を食べるだけで、変わるんだなと思いました。その他にも骨の数など、知らなかったことがとても多かったので、楽しい授業でした。