



1, 2年 減塩授業を行いました

10月14日に1, 2年生は、阿木診療所医師の勅使河原先生、学校栄養士の田口先生、市健康医療課、市教委の皆さんに教えていただきながら、減塩についての学習をしました。

テーマは「塩を取り過ぎないためにどんなことに気を付けたらよだろう」です。勅使河原先生から、塩を取り過ぎると大人になってから高血圧になり、脳卒中や脳梗塞などの病気になる人が多いことを教わり、柔らかい血管、少し固くなった血管、とても固い血管の模型を触りました。血管があんなに硬くなることにびっくりしました。

今の年齢の適正な塩の摂取量を実感するために、一人一人に小袋に入った塩が配られました。濃い味に慣れてしまうと薄い味がまずく感じてしまうこと、病気になって急に薄味にできないこと(味のないポテトチップをおいしいと感じられるかな?)などから、子供のうちから薄味に慣れておくことの大切さを話されました。塩を食べてはいけないのではなく、ラーメンやたこ焼きなど美味しい物には塩がたくさん入っていることを知って、食品の組み合わせを考えて美味しく食べることの大切さを学びました。

栄養士の先生からは、いろいろな食品に塩が含まれていることを教わり、たくさんの食品(サンプルを見ながら)の塩の量を確認しました。パンやクッキー、チョコレートなどの甘い食べ物にも塩が含まれていることも教わりました。お菓子をたくさん食べたら一日分の塩分量にすぐ達してしまうことも分かりました。

塩がその食品にどれだけ含まれているかは、食品の箱の裏などに書かれていることも教わりました。塩分量を考えながら工夫して美味しく食べることの大切さを学びました。

子供たちは、個人の血圧表や振り返り用紙をファイルに入れて持ち帰りました。授業で学んだことをお家の方に話して振り返りを書いたり、お家の方と減塩について一緒にできそうなことを考えたりします。授業で学んだことをお家の方と話すことでさらに学びを深め、子供たちの生きる力につなげていけるといいです。



血管の模型や食品の塩分量を
サンプルや写真で分かりやす
く教えてくださいました。

子供たちのためにたくさんの専門職の方々が来てくださいました。
貴重な機会でした。

