２学年だより「LvUp」

上越市立板倉中学校
第８号　　７月 14 日発行

生活習慣病予防講座がありました

７月８日、保健師様、栄養士様による、「生活習慣病予防講座」が実施されました。事前に血液検査を受けた生徒は、検査結果をもとに、栄養の状態や血中酸素濃度など、自分のデータを見ながら生活習慣について考えることもできました。血液検査を受けていない生徒も、日常口にすることが多いジュースやアイスに大量の砂糖（ステックシュガーなら 10 本以上！）や、大量の油が使われていることを知る機会となり、「やべえ」「気をつけなくちゃ」「どうしたらいいの？」という声が自然と上がりました。食事や睡眠といった生活習慣を見直し、しっかり考えることができた講演会だったと思います。

給食には栄養素がたっぷり！

お菓子、ジュースには大量の砂糖

真剣に健康について考えました

身長を伸ばすための栄養素は…

アイスを食べると血の中に……

１日に必要な野菜の量はコレ？

技術の時間に野菜を育てています

生活習慣病予防講座では、野菜の栄養素としての効果の他、生活習慣病を予防する働きもあることがわかりました。技術の時間に育てているミニトマトやキュウリ、ピーマン、ナス等にも、素晴らしい効果が期待できます。生徒が持ち帰りましたら、是非一緒に調理し、味わってみてください。

職場体験を引き受けて下さった事業所の方々から、写真などを提供していただきました。
随時たよりに使わせていただきます