

「遠野地域における食生活改善」にかかわる発表会が行われました。

9月15日（火）に、遠野中学校で遠野地域における食生活改善にかかわる発表会を行いました。これは、本校の探究活動である「新しい『遠野物語』を創るプロジェクト」の一環で、G班の「遠野地域における食生活改善」ゼミが実施したものです。

7月に遠野中学校の皆さんにアンケートで協力いただき、今回はその結果を踏まえて食生活の改善方法を提案したものです。

クイズを取り入れ、望ましい睡眠時間、効果的なやせ方、ゲームによるテスト点数の差、運動の効果など関心を高めることができました。また、菓子、飲料水のサンプルを提示し、糖質、塩分、油分の量について考えさせることによって食生活を見直す機会になったと思います。



（遠野地域における食生活改善）ゼミ



食生活に関するクイズ



菓子・飲料水のサンプル展示（糖質・塩分・油分量の学習）