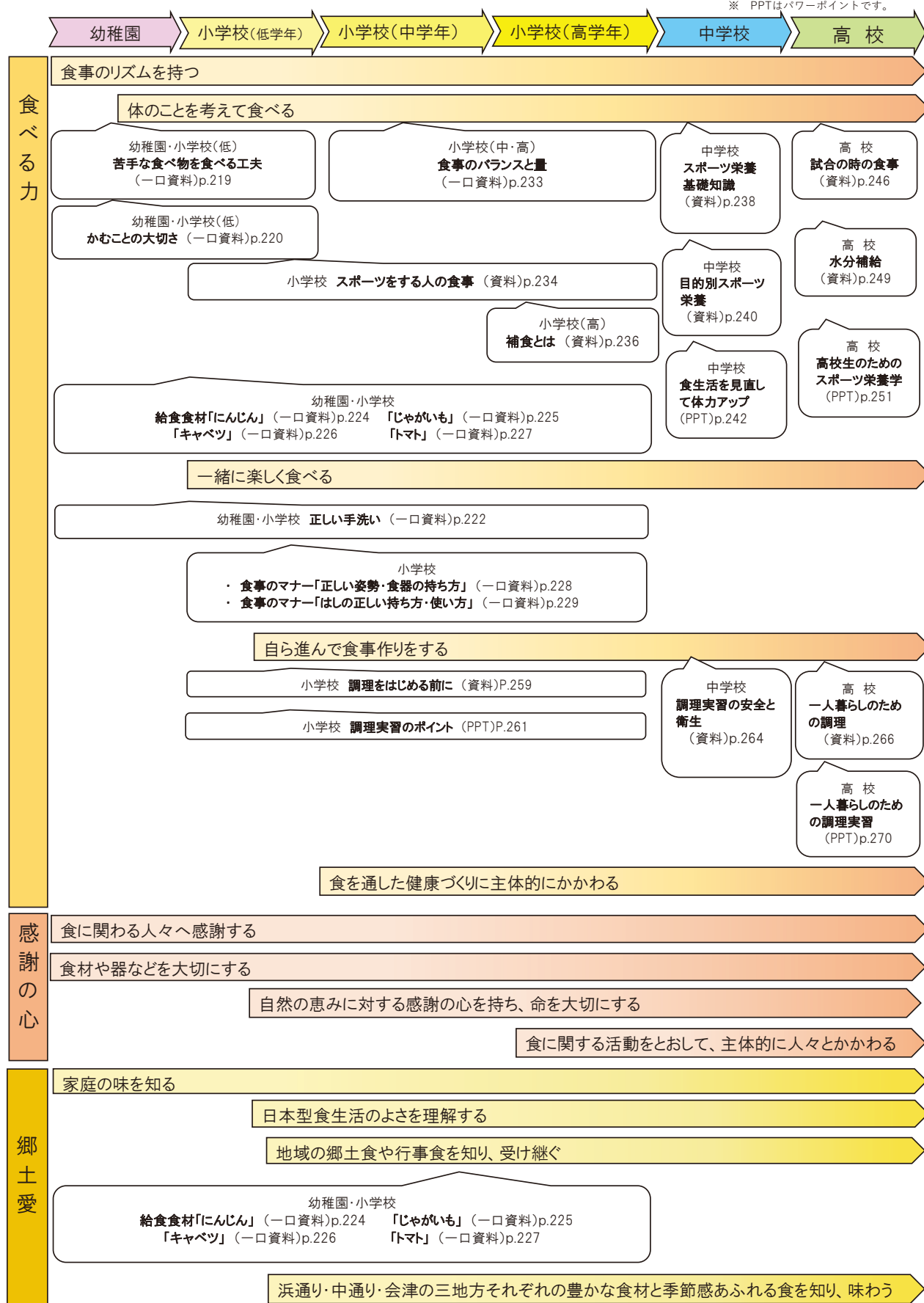


第 5 章

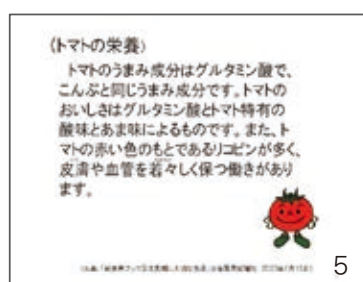
一口指導資料
スポーツと栄養
調理実習



給食時の日常的な一口指導資料の活用

7つのテーマ

- ① 好き嫌い ② かむこと ③ 手洗い ④ 給食使用食材
⑤ 正しい姿勢・食器の持ち方 ⑥ はしの正しい持ち方・使い方 ⑦ 食事のバランスと量



発達段階に合わせて指導ができます。

【スライド1～3】

幼稚園・小学校低学年

【スライド1～4】

小学校中学年

【スライド1～5】

小学校高学年

パワーポイント以外にこのような活用方法もできます💡



スポーツと栄養の活用



スポーツ栄養学の基礎に加え、間食(補食)の取り方や水分補給、試合や疲労回復の食事など、目的別の専門的な内容を掲載しました。小学校の特設運動部や中学校・高校の運動部活動の指導に活用できます。

【小学校版】(資料)



【小学校版】(資料のみ)

「スポーツをする人の食事」「水分補給」「補食」

【中学校版】(資料・パワーポイント)

「スポーツ栄養基礎知識」「種目別の食事」

パワーポイント「食生活を見直して体力アップ」

【高校版】(資料・パワーポイント)

「試合の時の食事」「水分補給」

パワーポイント「高校生のためのスポーツ栄養学」

調理実習の活用

調理実習時の事前指導や親子料理教室の資料として活用できます。

【小学校版】(資料・パワーポイント)

【中学校版】(資料のみ)



パワーポイントには、材料の洗いや切り方、火加減の目安など詳しい内容が載っています。

【本日の内容】

- 1 調理実習の準備
- 2 調理の実際
- 3 後かたづけ
- 4 ふり返り

一人暮らしになって「初めての自炊」に備えての指導資料です。つい、コンビニや外食で済ませてしまうことがないように、初心者向けの超簡単レシピも掲載しました。

【高校版】(資料)



【高校版】(資料・パワーポイント)

「一人暮らしのための調理」(簡単レシピ付)

パワーポイント「一人暮らしのための調理実習」

パワーポイントには、自炊を始めるにあたって揃えておきたい食材や調味料も掲載しました。

買い物上手のポイント

- 1 牛乳と卵は一人暮らしのボディガード
買う目安・・・卵は1日1個入り2週間用(牛乳は1週間用)1本
- 2 何でもSサイズ
開封してすぐ使う調味料は、少量でもSサイズが使いやすい。
- 3 おつまみ、冷凍食品、コンビニ食品を活用
消費期限をチェックして食べきる量にする。