

保健だより

食育号⑧ 第2回学校保健委員会

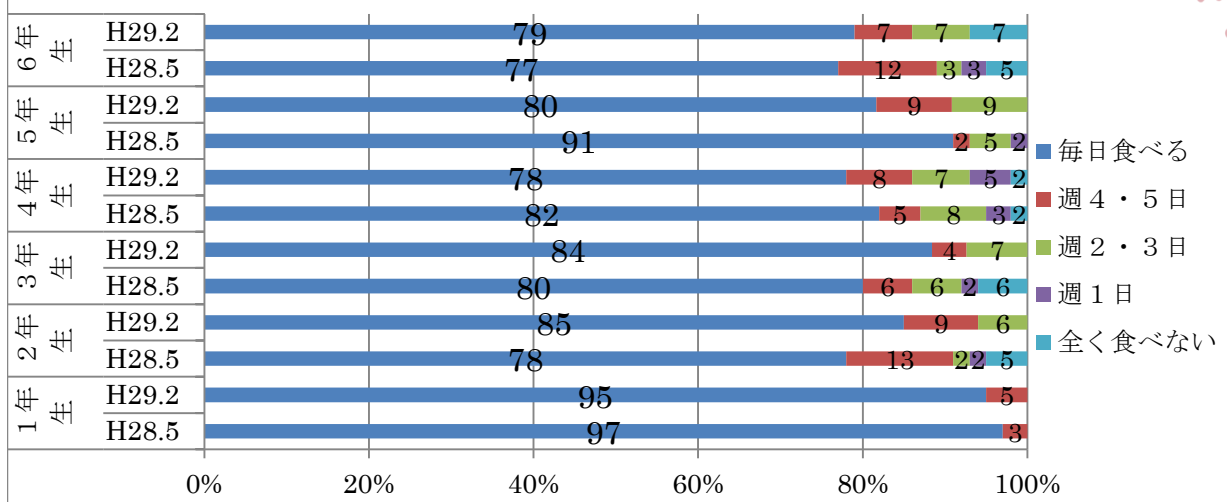
保健だより食育号は今回で最終回となります！

2月20日(月)に第2回学校保健委員会を行いました。今年度の取り組みと朝食アンケートの報告、1学期にも参加していただいた管理栄養士 鈴木理恵先生から講話をしていただきました。学校保健委員会で話し合ったことを報告します。ぜひ、お家の人と読んでみて下さい！



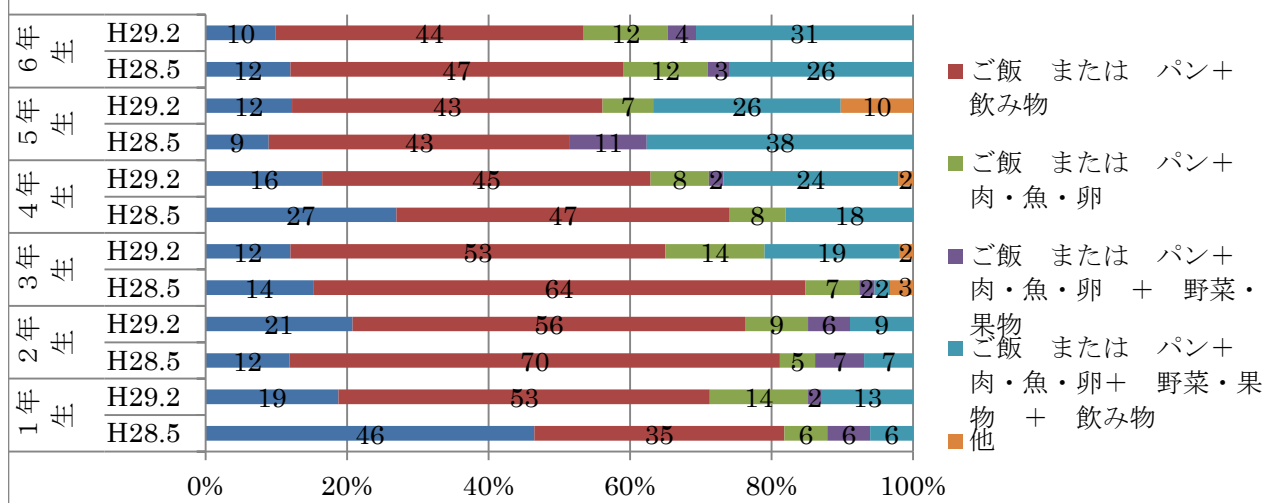
朝食アンケートの結果

朝ごはんは食べていますか？



- 6年生については、1回目のアンケートより毎日食べる児童は増えたが、全く食べない児童も増えている。
 - 低学年より高学年の方が、朝食を食べない傾向がみられる。
- 食べない理由として「朝時間がない」「食欲がない」ということが挙がっている。

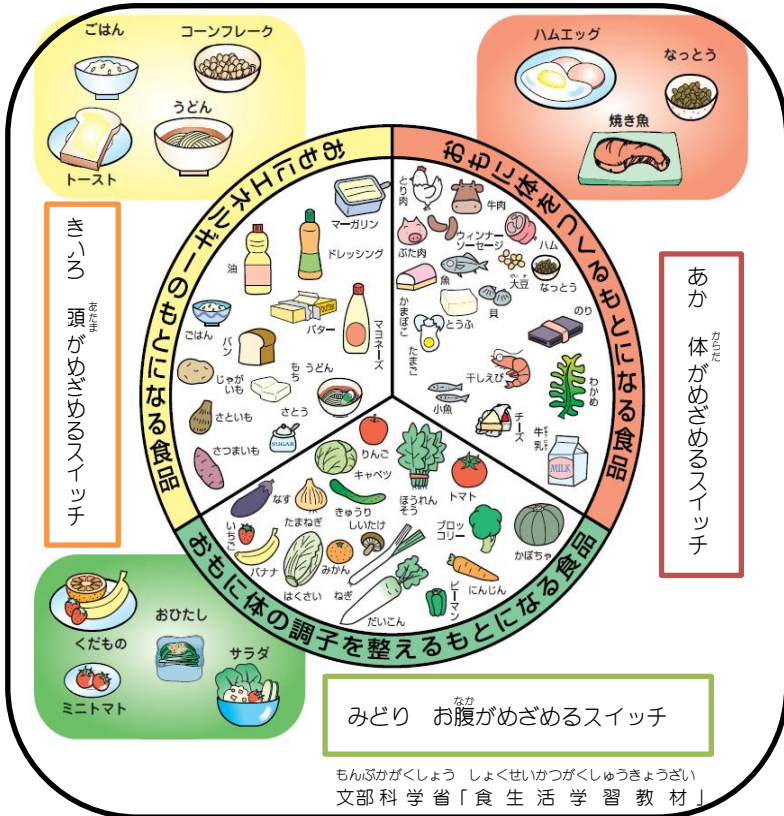
朝ごはんの内容でどのようなものが多いですか？



- 高学年(4・5・6年)は、バランスを考えた朝食をとることができている。
- 低学年(1・2・3年)は、朝食はとっているものの、主食のみの簡易朝食の傾向が大きい。

すずき りえ せんせい こうわ
 ＊ 鈴木理恵先生の講話 ＊
 しょく しょくじ
 『3色のバランスがとれた食事』

- きょう 今日めあて
- ① 3色食品群の栄養素とその働きを知る。
 - ② 3色のバランスがとれた朝食を考える。



「どうして3色そろえないといけないのか？」子どもが疑問に思うような内容で、講話をしていただきました。答えは「必要な栄養素をバランスよくとるために、3色そろった食事が大切！」です。

食品により栄養素は違い、栄養素も役割が違います。身体を元気に動かすためには、様々な栄養素が必要です。朝食アンケートの結果で、主食だけ(＋飲み物)の児童が多いことにも注目し、主食だけだと栄養素が足りないため、勉強に集中できず、イライラしやすく、疲れやすいという話を聞きました。

私たち教員も、自身の食生活をふり返ると共に、この学びを子どもたちに伝えていきたいと思えます。ご家庭でも一度、“朝ごはん”について、お話ししてみてください！



ちょうしょく しゅう えいよう まんてん
 かんたん朝食レシピ集 ～パッパとできて栄養満点！～

体調が悪くて保健室に来る子の話を聞くと、主食だけの子が多いことに気になり、昨年度から取り組んできました。朝は限られた時間の中で、ご飯を食べ、身支度をして、忘れ物が無いか確認をして…。本当にバタバタだと思います。私は電車で通勤しているの、家を出る1時間前に起きて、朝食の準備をしています。わが家の定番は「ご飯＋納豆＋具だくさん汁」です。夕食の汁をたくさん作っておいて、そこに野菜や卵などを入れて火にかけておきます。いつも、いかに、かんたんにできるか…を考えて、献立を考えていますが、ついつい同じようなメニューになってしまいます。そこで！今回、管理栄養士の鈴木先生にお願いし、かんたん朝食レシピ集を作成しました。全ての料理をつくってみました。どれもおいしくて、かんたんに作ることができます。各家庭に一部ずつ配付するので、ぜひ！お家で作ってみてください！