学校保健委員会だより

H30．12．21
南原小学校・猪倉小学校
大沢小学校・大沢中学校

～地域学校保健委員会が開催されました！～

去る１２月１２日（水）、大沢地区小・中学校４校の教職員と PTA が参加し、地域学校保健委員会が開催されました。４校が集まり開催するのは今年で５回目です。この会で大沢地区の共通した健康課題を解決するために話し合い、その成果を各校で生かすことで、地区内の子どもたち一人一人に一貫した健康教育を行っていくことが可能になります。

今年度は**「食生活（朝食）について」**をテーマに、４校のアンケート結果や南原小学校 栄養教諭 吉原やよい先生のお話を聞き、協議しました。

お忙しい中、ご協力いただいた PTA の皆様には感謝申し上げます。

◇◆「食生活について」アンケートの結果◇◆

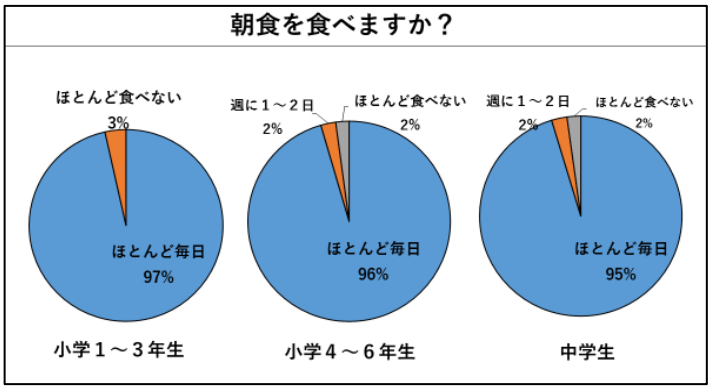
アンケート結果から分かったことは・・・

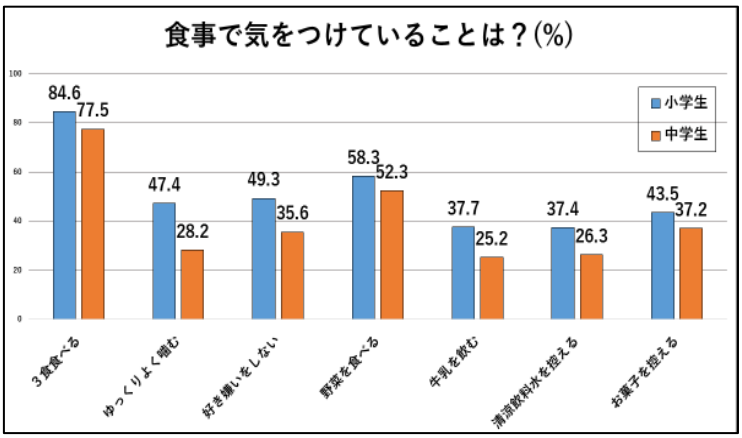
◎ほとんどの児童生徒が朝食を食べている

◎ヨーグルトや果物を加えてバランスを工夫している

△児童生徒の食への意識があまり高くない

△だるい・疲れる・やる気が起きないという3つの割合が小中学校共に高い





以前に実施したアンケート結果の比較から、大沢地区の児童生徒の朝食の内容やとり方には少しずつ改善が見られましたが、親子間の意識の差や体調不良と朝食の内容の関連性については、今後も継続して経過をみていく必要があると感じました。

4校の協議から

♦南原小学校栄養教諭　吉原やよい先生から♦

○脳の成長において、小中学校の段階の食事は特に大切。

○食事摂取基準が小中学生は大人よりも高い。
→成長のためにたくさんの栄養が必要。

○脳のエネルギー源となるブドウ糖は半日しか蓄えられない。→夜ごはんを食べて蓄えたブドウ糖は朝にはなくなってしまうので、朝ごはんで補充が必要。

○しかし・・・体温を上げることや便通を良くするためには主菜と副菜も付けることが大切。炭水化物のみは眠くなるため、脳が働きにくい。

○偏った朝食や欠食は学力低下・肥満・便秘など影響がある。

○同じ献立でいいので、毎朝食べ続ける習慣を!

☆裏面の簡単朝食レシピを参考にしてみてください！

◇子どもたちの朝食への意識を高めるために・・・◇

◎大沢中学校

- 朝会で生徒たちに呼びかける（朝食や睡眠等）。
- 保健だよりで朝食についての記事を掲載する。

◎南原小学校

- ホームページや学年だよりのコラムとして掲載する。
- 親子学習や親子給食を行う。

◎大沢小学校

- 食育だよりの発行や食事についてのアンケートの実施を継続する。
- 学級活動や家庭科の時間を利用して子どもたちに伝える。

◎猪倉小学校

- 親子学習等で食に関するものを実施し、課題等を出して家庭でも取り組めるようにする。
- 保健だよりで朝食についての記事を掲載する。

♪パパッと簡単！朝ごはんレシピ♪

バランスのとれた食事とは、**赤**（肉・魚・卵・海藻などメインのおかず）・**黄色**（ご飯やパン）・**緑**（野菜・果物・きのこなど）の食品が全て揃った食事です。いつもの料理に一品足すだけでも良くなります！難しく考えず試してみてください！

① ちりめんじゃこを使ったレシピ♪

ちりめんじゃこは、カルシウムたっぷり。カルシウムは、成長期の子どもたちにとって丈夫な骨や歯を作るために重要な栄養素の一つです。混ぜご飯にするとレパートリーが増えます。※しらすでも代用可

ご飯（黄色）＋ちりめんじゃこ（赤）

- ＋ 大葉（緑）　・・・じゃこご飯に大葉をプラスでビタミンＡ・Ｃがとれます。
- ＋ 万能ネギ（緑）　・・・万能ネギを混ぜるだけでビタミンＡ・Ｃの補給に！
- ＋ 枝　豆（緑）　・・・前の日のおつまみ枝豆を混ぜて、たんぱく質も摂取！
- ＋ カリカリ梅（緑）　・・・カリカリ梅はみじん切りにして加えてください。

じゃこご飯のアレンジはとっても自由♪ぜひ、親子で好みを見つけてみてください！

② その他の朝食にオススメレシピ♪

○朝はパン派！のあなたに・・・

- **ピザトースト**：食パンを軽く焼きます。バター又はマーガリンを塗って市販のピザソース（なければケチャップ）、ベーコンやハム、ピーマン、玉ねぎ、とろけるチーズを乗せてチーズが溶けるまで再度トーストするだけ！
- **ハムチーズトースト**：食パンを軽く焼きます。バター又はマーガリンを塗ってハム、とろけるチーズを乗せてチーズが溶けるまで再度トーストします。とっても簡単！

○もっと簡単に！スクランブルエッグ☆組み合わせは自由自在☆

卵
塩こしょう
バター又は油

＋

＋ネギ・チーズ
＋ほうれん草（おひたしのあまり）
＋トマト・玉ねぎ・チーズ
＋ベーコンやハム（お好みでトマト、玉ねぎ、チーズなど）
＋ひき肉（お好みでトマト、玉ねぎ）
＋豚こま肉、もやし、豆腐、鶏ガラスープ、みりん、しょうゆ
（ここにゴーヤを入れればゴーヤチャンプルーに！）

☆最後に…地域学校保健委員会に参加された方々の感想を一部紹介します

- このような内容を多くの保護者に”必修”で聞いてもらえるといいなと思った。吉原先生の時短メニューがよかった。これならできそう。
- このような会があることを知らなかったので、もっと多くの保護者に伝わればいいのにと思った。
- 吉原先生のお話は親子で聞くべきだと思った。
- 朝食をできるだけとり、子どもたちが気持ちの良い１日を過ごせるようになればいいなと感じた。
- 話し合われたことを、ぜひ実践していきたい。
- テーマがはっきりしていて、学びの多い委員会だった。
- 朝食の大切さを改めて知ることができて良かった。

アンケートへのご協力ありがとうございました！