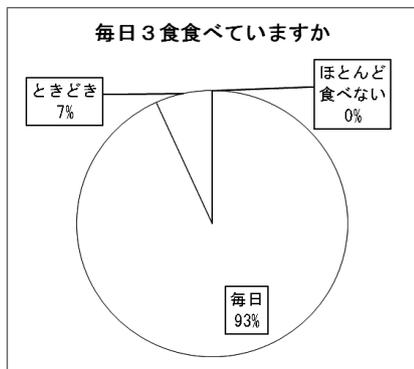


えがお

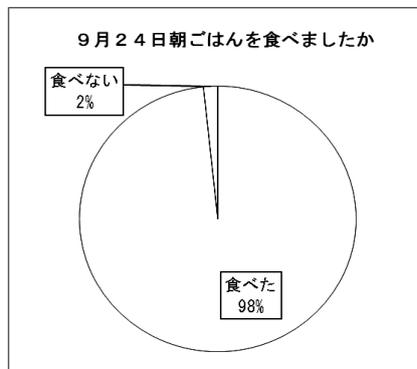
天方小学校 ほけんだより
平成24年11月7日

10月31日（水）に、第2回学校保健委員会を開催しました。「バランスのよい食生活について考えよう」をテーマに、ハッピー保健委員会の子どもたちが、クイズ等を盛り込みながら、天方小児童の食事アンケート結果や委員会の活動の様子を報告しました。また、その後、泉陽中学校 栄養職員 西田先生から、朝食と栄養バランスの大切さのお話とともに、簡単にできるバランス朝ごはんメニューを教えてください、調理と会食を行いました。

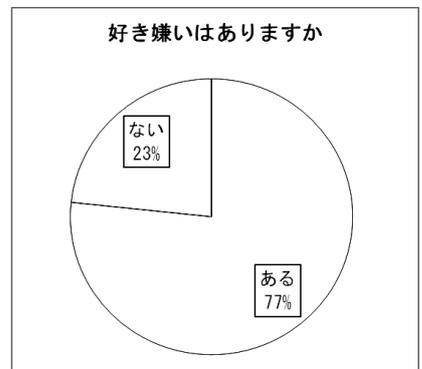
天方小児童の食事アンケート結果



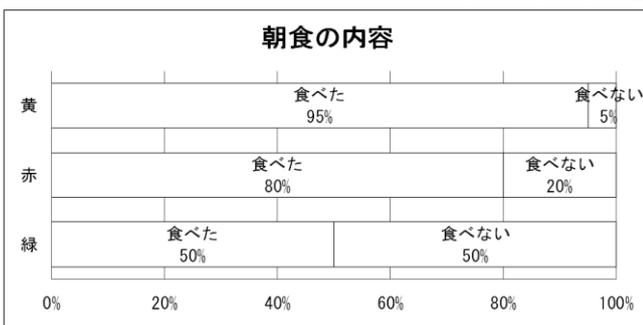
「ときどき」と答えた人がいました。毎日、朝昼晩の3食を食べることができていない人がいることが分かりました。



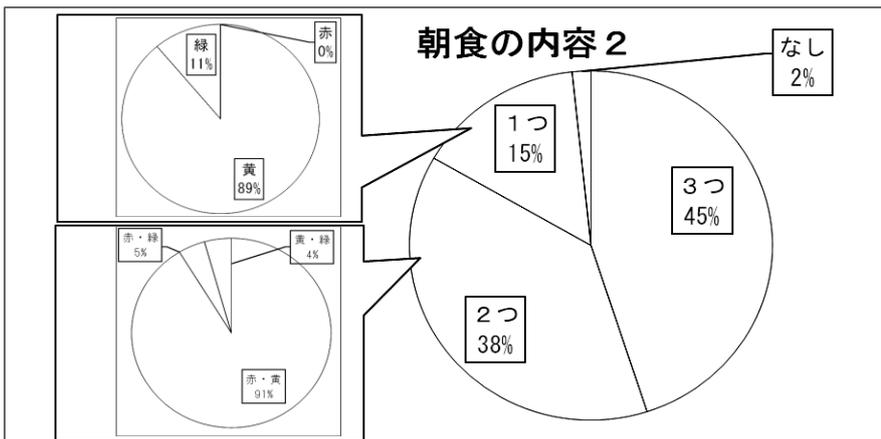
ほぼ全員「食べた」と答えましたが、「食べない」と答えた人もいました。毎学期末に行っている調査では、全員が「食べている」という結果でしたが、実際には食べてきていない人もいることが分かりました。



好き嫌いが「ある」と答えた人が4分の3以上いました。



黄と赤の食品は食べた人が多かったですが、緑の食品は半分の人しか食べてきていませんでした。朝食の内容2のグラフでは、黄・赤・緑の食品のうち3つそろって食べることができた人は半分以下でした。朝食の内容から、天方っ子の半分以上の人が、バランスのよい朝食がとれていないことが分かりました。



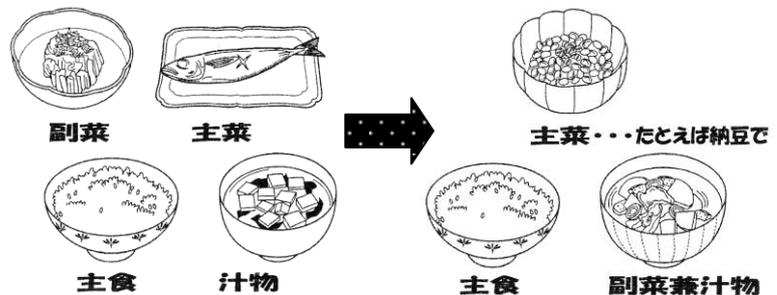
ハッピー保健委員会では、バランスのよい朝食がとれない原因を、できるだけたくさん考えてみました。時間や食欲、家族、好き嫌い、体調、気分、睡眠などの考えが出されました。



簡単バランス朝ごはん！

○ 泉陽中学校 栄養職員 西田先生からのお話

黄色の食品（主食）は脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギーとなります。そして、赤の食品（主菜）は体温をあげて体をつくるもととなります。それから、緑の食品（副菜）は体の調子を整えてくれます。栄養バランスのポイントは、この3色の食品がそろい、そこに水分補給の役割になる汁物が加わることです。でも、忙しい朝では、なかなか主食・主菜・副菜・汁物をそろえるのは難しいかもしれません。そこで、野菜たっぷりの汁物にして、副菜と汁物を一緒にして一品減らしたり、主菜を納豆や冷や奴にしたりすることで、簡単に食事の準備をすることができます。ちょっとした工夫でバランスのよい朝食をとることができるということを頭に入れて、おうちでも朝食を作っていたらと思います。



○ 調理・会食

西田先生より、簡単バランス朝ごはんメニューを教えてください、「野菜いっぱいオープンオムレツ」と「パパッとみそ汁」の二品を作りました。保護者の方々はずすが！毎日ごはんを作っているだけあって、調理から片付けまで本当に手際がよく、どのグループも、とてもおいしいオムレツとみそ汁ができました。



○ 参加して下さった保護者の方からの感想

- ・朝食の大切さがよく分かり、参考になるメニューを作れてよかったです。
- ・児童保健委員の発表では、クイズなど工夫した発表で、自分たちで調べたり話し合ったりした様子が分かってよかったです。
- ・簡単でおいしい調理実習ありがとうございました。



御参加いただいた保護者のみなさま、お忙しい中ありがとうございました。

5日（月）から実施している第2回睡眠チェックへの御協力ありがとうございます。また、毎学期に行っている「成長の記録」による生活調査も、今月末頃配布予定ですので、御協力よろしくお願ひします。

朝食や睡眠などの基本的な生活習慣は、おうちの方の協力なしでは難しいところが多いかと思ひます。子どもたちの健やかな成長を願って、学校と家庭とが一緒になって子どもたちを見ていきましょう。