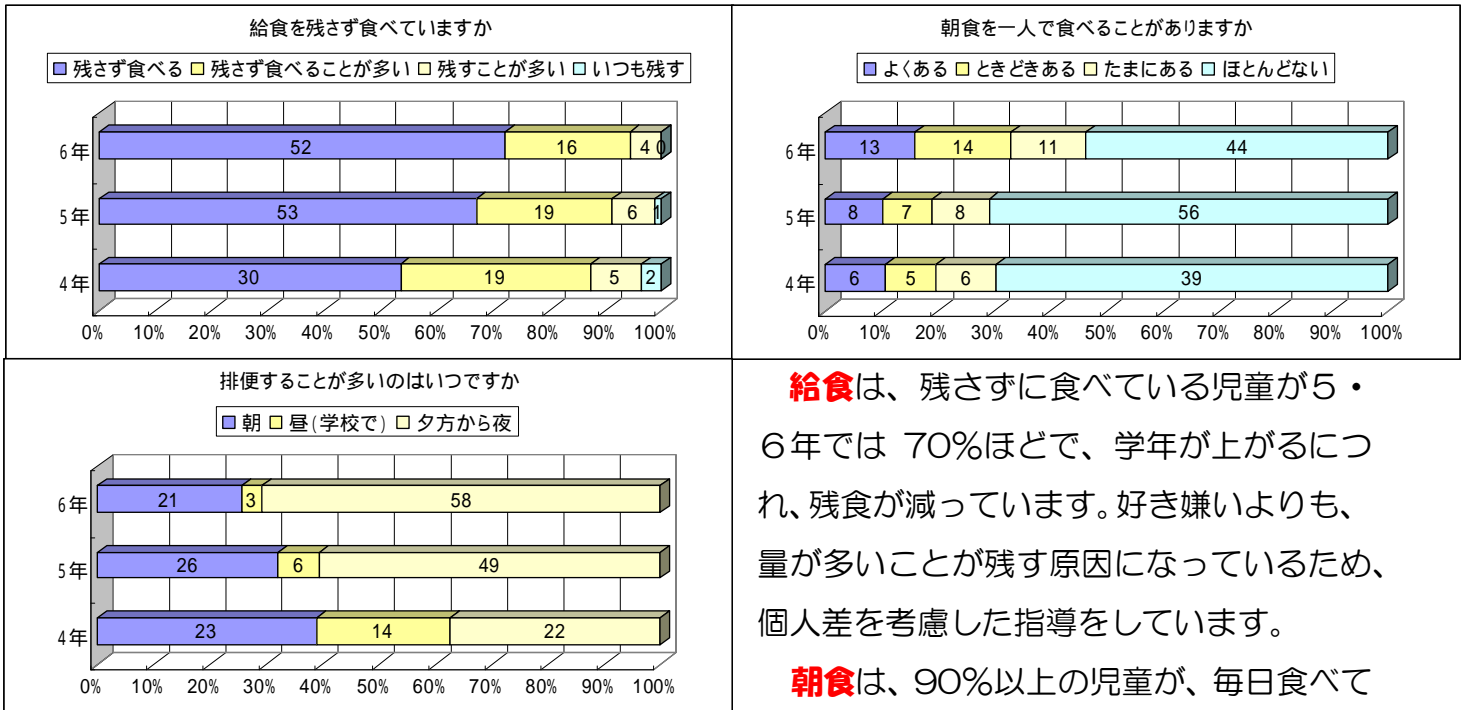


食生活・生活習慣を考える ~ 13日(金)学校保健委員会から ~

児童の健康課題に対し、学校・家庭が一丸となって取り組んでいくために、教職員、PTA 正副会長さん、PTA 施設厚生部員の方々の出席のもと、学校保健委員会を開催しました。

◆4～6年児童アンケートの結果発表（養護教諭 本山太い子先生） * グラフの数字は人数



給食は、残さずに食べている児童が5・6年では 70%ほどで、学年が上がるにつれ、残食が減っています。好き嫌いよりも、量が多いことが残す原因になっているため、個人差を考慮した指導をしています。

朝食は、90%以上の児童が、毎日食べて

います。主食に主菜・副菜、汁物に加え、果物も食べるようにすると、バランスのよい献立となります。一人で食べる児童が30～40%で、学年が上がるにつれて増えています。

生活習慣では、歯磨きはよくできています。また、早起きもできています。排便が毎日ない児童や、朝、排便をしない児童が多いことが、課題となります。

◆講演「朝ごはんパワーで1日を元気に」(第1学校給食センター栄養士 中島まき子先生)

給食残食調査では、6月から11月でかなり減りました。小さいころ食べられないものでも、大きくなるにつれ、食べられるようになっていくものです。今日は無理でも「明日は少しずつ」の思いで、食事を出し続けることが大切です。

生活習慣病の原因は、脂分のとり過ぎ、偏食、運動不足、ストレス、過保護等であり、子どもころから生活習慣を改善していくことが必要です。家での食卓は楽しい場とし、規則正しい時間にとりましょう。また、炭水化物でエネルギーを補給するとともに、食物繊維を十分に、塩分はひかえめに



中島先生のご講演

して、1日30種類の食材をとることがよいといわれています。

健康を守る3つの柱は、運動・食事・休養。平成17年には、食育基本法制定されました。病気の70%は食生活に関係しています。今日は、朝ご飯の働きを少しお話しします。朝食は、体を活動モードにします。炭水化物が分解されたブドウ糖が、脳を動かします。また、寝ている間に低下した体温を上げます。体内時計は25時間ですが、朝ご飯を食べ、太陽の光を浴びることで1時間のずれをリセットさせてくれます。朝ご飯をとる子は、テスト点が高く、運動能力も上がるという傾向があるそうです。脳は、体重の50分の1の重さしかありませんが、全体の5分の1のエネルギーを使います。脳の唯一のエネルギーのブドウ糖は、たくさん蓄えておくことができず、約12時間で枯渇してしまいます。脳は、ご飯を食べないと働けないのです。また、脳は、いろいろなおかずを食べないと鍛えることができませんし、たくさん寝ないと元気になりません。ですから、朝食の内容が脳の働きを決めるのです。バランスよく食べないと、脳の働きはよくなりません。主食+主菜+副菜+汁物のバランスのよい食事を基本の食事スタイルとしましょう。

さらに、果物、乳製品がつくと、100満点の食事となります。

おいしく朝食をとるには、生活リズムを整えることです。起きてすぐ食事ではなく、20分くらいの時間を空けると、おなかが減り、しっかり食べられます。排便が促され、すっきりした気持ちで登校でき、勉強に身が入ると考えます。



こんなことも教えてもらいました！

7つのこしょく

- 孤食**：一人での食事はさみしい。家族一緒に
- 個食**：一緒に食べていても、それぞれが別々の好きなものを食べているのもさみしい
- 固食**：食べるものが固定していると、バランスが崩れる
- 粉食**：パン、麺等のやわらかいものばかりだと、かむ力が弱くなる
- 濃食**：味付けの濃いものは、塩分過多、カロリーオーバーの原因
- 小食**：食べる量が少ない。過度なダイエットは健康によくない
- 子食**：子どもだけの食事は、好きなものしか食べなくなる

和食文化のよさ

- ま** (豆)
- ご** (ごま)
- わ** (わかめ)
- や** (野菜)
- さ** (魚)
- し** (しいたけ)
- い** (いも)

家族の団らんを大切に、食事のときに親の目が届かないことがないようにすることで、食事の正しいマナーを教え、食を大切にする心を育てていきましょう。



学年での話し合い

◆**学年別グループ討議** 講演を聴き、感じたことを話し合い、課題を共有しました。よい朝のスタートを切ることで、頭も体も心も豊かに育てていきたいものです。

◆**学校長のまとめ** 今日感じたことは「早寝、早起き。一仕事をして朝ご飯。うんちをして登校」の合言葉です。