



テーマ「感染症予防～病気に負けない健康な体をつくろう～」



だい かいがっこうほけんいいんかい

第2回学校保健委員会がありました！



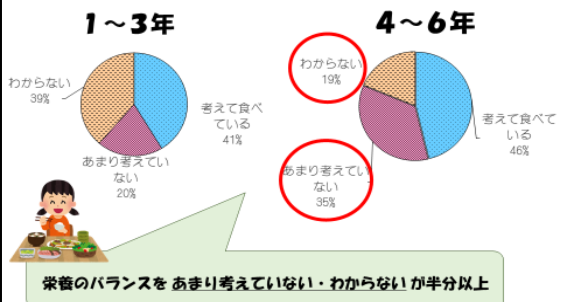
12月1日(水)に第2回学校保健委員会が本校体育館で開催されました。当日は、学校歯科医の小澤先生、学校薬剤師の奥貫先生、また PTA本部役員・児童厚生委員の方々に参加していただきました。児童保健委員の発表や、富岡市学校給食センター栄養教諭の福永先生をお招きし、食に関する講話をしていただくなど、免疫力を高めるための栄養バランスのよい食事について考えました。

発表・講話

① 食生活アンケートの集計結果より(全校児童)

●朝ごはんは、92%の人が毎日食べていました●4～6年生では、食べ物の好き嫌いが「たくさんある」と答えた人が、少し多かったです●きらいなものが出たとき、給食で42%・家でも30%の人が「残す・へらす」と答えていました●「栄養バランス」についての質問では、右スライドのように、4～6年生でも半分以上の人が、「わからない・あまり考えてない」と答えました●きらいな食材を聞いた質問(4年生以上)では、「赤」のたんぱく質では、「貝・納豆・魚」が、「緑」のビタミン・ミネラル類では「なす・きのこ・ピーマン」が特に多かったです。「黄」の炭水化物は、きらいと答える人は少なかったです。

栄養のバランスを考えながら食べていますか？



栄養のバランスをあまり考えていない・わからないが半分以上



② 「ばっかりくん」の紙芝居

肉が大好物の「ばっかりくん」。お肉だけ食べていると…。風邪をひいてしまった「ばっかりくん」を助けたのは、バランスレッド・バランスイエロー・バランスグリーン の3人でした。3人力を合わせてバランスレンジャーになってばい菌たちと戦う内容を、紹介しました。

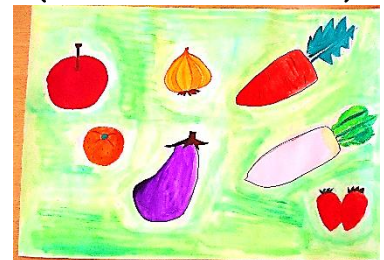
(バランスレッドのなかま)



(バランスイエローのなかま)

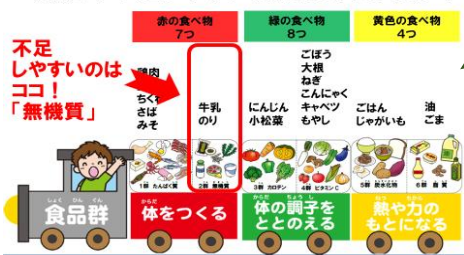


(バランスグリーンのなかま)



③ 福永先生のお話

家庭で不足しやすい栄養はありますか？



給食では、15～20品目の食材をつかうようにしているそうです。そして、家庭で不足しやすいのは、「無機質(カルシウム・鉄分)」で、牛乳・乳製品・小魚・海藻を摂るようにしましょうとお話がありました。

感染症予防～病気に負けない健康な体をつくるには？

ポイント1

一日三食、すききらいなくたべよう！



ポイント2

いろいろなおかずを組み合わせ、栄養バランスをよくしよう

病気に負けない健康な体をつくるポイントを2つ挙げていただきました。

にがてな野菜、克服メニュー！

★★野菜たっぷりドライカレー★★



無機質
プラス1品
クリーミー
+
フルーツ

納豆が好きになる？！メニュー

★★納豆チャーハン★★



無機質
プラス1品
わかめ
+
スープ

参加した4年生以上には、当日レシピを紹介してもらい、資料も持ち帰りました。おうちで作れそうな栄養満点のメニューです。3年生以下のご家庭には、本日別紙にて配付させていただきます。ご覧ください。

<指導・助言>

学校歯科医 小澤先生・学校薬剤師 奥貫先生より

- ・栄養のバランスもとても大切ですが、このコロナ禍でみなさん「心のバランス」もぜひ大切にしてください。
- ・今日の給食メニューを見て、今の子ども達は、大変恵まれているなと思いました。



<児童感想> *感想は一部抜粋

- ・野菜(緑)が、足りないと思ったので、ご飯の中でしっかりとろうと思った。バランスがとれるように気をつけたい。
- ・いつも給食で、サラダを残してしまっているから、残さず食べたい。
- ・私は、緑のきのこや野菜が苦手です。しかし、発表を聞いて、健康な体になるためには、全部の食品が、バランス良くなるようにすることが大切だと学び、きらいでも少しは、ちょう戦しようと思いました。
- ・好ききらいがかなり激しいので、少しずつなくしていきたい。
- ・もう少し家庭でも、野菜が食べられるようにしたい。野菜を好ききらいしないようにする。
- ・1つの物にかたよらず、バランスの良い食事を食べたいです。きらいな物は、ひとくちでも食べる。
- ・バランスよく生活をするぞ!という気持ちになった。肉や海藻などが苦手なので、少しでもとるようにしたい。



<保護者感想>

- ・日頃、家で食事を作っている時に、何をどれくらい入れたらいいのかわからなかったのが、福永先生のお話を参考に、より一層おいしい食事を子供たちに作ってあげたいです。
- ・改めて食事のバランスの大切さを教えてもらいました。苦手な野菜(トマト)にも挑戦しようと思います。
- ・寒くなってきて、朝食の食べが少なくなってきました。寒いからこそしっかりバランスよく食べて、体を動かそうと思います。
- ・発表も講話も、子供たちにわかりやすい内容でした。規則正しい生活とバランスの良い食事の大切さを学べて良かったです。
- ・栄養のバランスの大切さを改めて感じました。子供の嫌いな食材も、料理を工夫して、少しでも食べてもらえるようにしたいと思いました。

<教職員感想>

- ・The story is interesting. The students did their best. The vegetable headdress is very cool. I enjoyed watching.
(お話もおもしろかったし、児童もベストを尽くしましたね。野菜のかぶり物がクールでした。見ていて楽しかったです。)
- ・The event was informative and interesting. They are cute with their costumes on. Students are more aware on the importance of balanced diet.
(とても参考になったし、おもしろかったです。かぶり物も可愛かったです。食事のバランスについて、児童がたくさん気づけたと思います。)
- ・栄養バランスのことは、いつも子ども達に話をしているのですが、なかなかかわかってもらえない内容なので、とても良かったです。
- ・わかりやすい発表内容でした。「バランスレンジャー」が子どもたちにとって、親しみやすいキャラクターだと思いました。小野小の食育活動の中で、今後も登場するとういふなあと感じました。