



テーマ「バランスよく食べよう」



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5日(水)に第2回学校保健委員会が本校で開催されました。テーマは「バランスよく食べよう」です。当日は、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、また多くのPTAの方々に参加していただき、児童保健委員の発表や演習・協議が行われました。

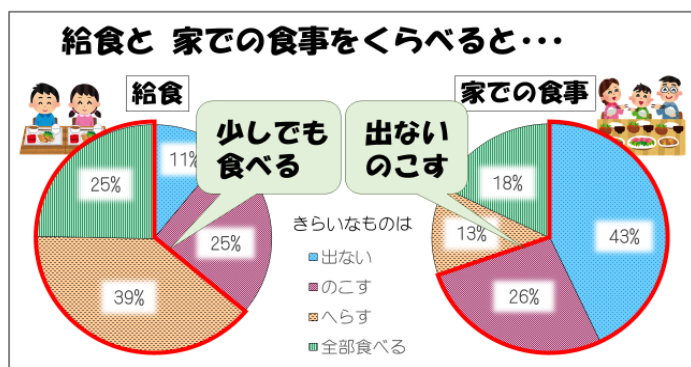
今回は、富岡市学校給食センターの栄養教諭をお招きし、食に関する講話をしていただくなど、参加者全員でバランスのよい食事について考えました。

<児童保健委員会の発表>



① 食生活アンケートの集計結果

【きれいなものが出たとき、どうしますか？】



- 給食では、きれいなものも全部食べる人へらしてもすこし食べる人が多い
- 家の食事では、きれいなものが出ない人出てものこして食べない人が多い

② 食べ物の3つのグループ

きーちゃん
黄色のなかま
エネルギーのもとになる(炭水化物、しつ)

体を動かすはたらき

ごはん パン めん類 いも類 さとう 油

あかたん
赤色のなかま
体をつくるもとになる(たんぱく質、無機しつ)

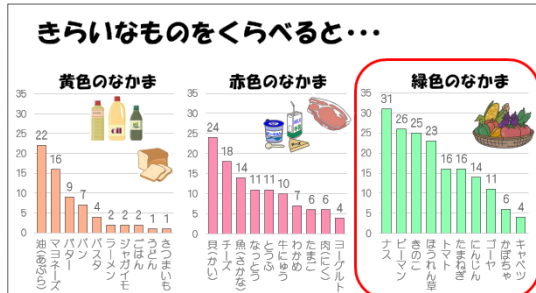
体をつくるはたらき

肉 魚 たまご 牛乳・乳製品 豆 海そう

みどりん
緑色のなかま
体の調子をととのえるもとになる(ビタミン、カロテン)

体をまもるはたらき

やさい くだもの きのこと類



アンケートでは、黄色・赤色の食品にくらべ、緑色の食品をきれいだと思った人が多い

ウラへつづ<

③「まごわやさしい」を食事に取り入れてみよう！



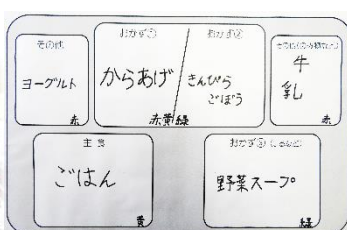
1日3回に
わけてもOK！
「まごわやさしい」
でバランスよく
食べよう！



<演習・協議> 「バイキング給食にチャレンジ！」

バイキング形式で1食分の給食を考えました。えらんだ理由や工夫した点を発表し、栄養教諭よりアドバイスをいただきました。

【1班】



ごはんは黄色、からあげはとり肉が赤いので衣の油が黄色なので、緑色が足りないと思って、きんぴらごぼうと野菜スープを足しました。



【2班】



【教員班】



【PTA班】

<栄養教諭の講話>



1日に必要な野菜は
350g

給食には100~150gくらい

なので、給食だけでは3分の1しか野菜をとれません。
家の食事でもしっかり野菜を食べる必要があります。

まずは食べられる野菜をしっかり
食べよう！次にきらいな野菜は
少しずつ食べられるようにしましょう



<専門家の指導助言>

学校医

病気と食生活は大きく関連しています。体のことを考えて、小学生のうちからなんでも食べる習慣をつけておくことがとても大切です。

学校歯科医

食事は脳や体の発達に大事です。黄・赤・緑の食品は、どれかが足りなくても多すぎてもよくないので、量のバランスも考えましょう。

学校薬剤師

今の牛乳はとてもおいしいと思います。給食自体もおいしく、とても栄養があるので、好き嫌いなくしっかり食べましょう。

【保護者の方へ】 バランスのよい食事は、ご家庭の協力が不可欠です。
お子さんがきらいな食材を少しずつ克服できるよう、ぜひご家庭でも
黄・赤・緑の3色を、バランスよく取り入れることをお願いいたします。

