

学校保健委員会だより

平成30年度 学校保健委員会が開催されました！

2018.11.30

能美市立中学校

「保健室」

★ 学校保健委員会は、学校における健康の問題を研究・協議し、それを推進するための委員会です。

- ・日 時：11月21日（水） 午後2時40分～3時30分
- ・場 所：辰口中学校 第一体育館
- ・参加者 学校医（松田先生） 学校歯科医（柴山先生） 学校薬剤師（橋場先生）
PTA会長（中川さん） 保護者3名 全教職員 全校生徒

テーマ 「あなたの食生活は大丈夫？～食事はバランスよく食べよう～」

給食委員会から「給食の残食調査、学校給食・食生活アンケート結果」の発表、保健委員会から「成長と食事」「スポーツと食事」「偏食と病気について」の発表がありました。その後、給食委員から「給食は栄養バランスがとれた食事であること」のアピールと、「朝夕の食事にもう一品、おすすめ副菜レシピ」紹介がありました。

食事はバランスが大事 合言葉は「主食・主菜・副菜」



「この食べ物だけ食べていけば大丈夫」という食品はありません。なぜなら、食品は単品では必要な栄養素を満たすことができないため、複数の食品を組み合わせ、足りない栄養素を補わなければなりません。

「バランスのよい食事」とは、エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。ポイントは主食・主菜・副菜をそろえること。汁物、乳製品、果物も毎日取り入れましょう。

【学校三師、PTA 会長中川さんからのお話】

○朝食を抜くと糖尿病になりやすいという研究報告がある。今から3食きちんと食べる習慣をつけ予防して欲しい。

（学校医 松田先生）

○食べれない物はそれを補てんする別の食べ物でカバーしていくとよい。

（学校歯科医 柴山先生）

○中学生の時期は精神的にも肉体的にもエネルギーと栄養が必要な時期である。感謝の気持ちを忘れずに立派な大人に向かって成長して欲しい。

（学校薬剤師 橋場先生）

○この機会を通して、食生活をはじめとした健康を支える生活習慣に関心をもってみなおして欲しい。

（PTA 会長）



【参加された保護者の方の感想】

- ・私が中学生の時は運動部の男子・女子が競争しておかわりをしていて給食の残はほとんどなかったと思うのですが。今の給食はおいしくなっているはずなのに残があるのが意外でした。生徒の発表はとてもすばらしかったです。
- ・とてもわかりやすく栄養バランスの大切さがわかりました。家でも食事のバランスよく種類も考えて作りたいと思いました。
- ・下調べなど準備をしっかりとっていてすばらしい発表でした。家庭でもバランスの良い食事を心がけたいと思います。

【生徒の感想】

◇発表を聞いて

- ・中学生は成長期なので、栄養を大人の1，2倍もとらなければいけないと知ってびっくりしました。私はご飯とかパンとかよく残してしまうので、今度から気をつけていこうと思いました。(3年生)
- ・司会の人の言葉に気持ちがこもっていて聞き取りやすかったです。主食、主菜、副菜の3つはとても大事なものだとわかりました。その3つをとることで栄養バランスが整うことを学びました。私はご飯が嫌いなので好き嫌いせず食べていきたいです(3年生)
- ・給食はとてもバランスよく作られているので残さず感謝して食べようと思いました。今の健康も大切だけど将来のためにも子どもの頃からしっかりと食事をとろうと思いました。(3年生)
- ・能美市は石川県で糖尿病の人が一番多いと知った。確かに身近な人に糖尿病の人が多。私も食事のバランスや食事をする時間に気をつけたい。私の家では野菜を食べるが、1つの野菜を大量に食べることが多いので、いろんな種類の野菜を食べた方がいいのだとわかった。(3年生)
- ・家での食事を振り返って、親や祖母がきちんと栄養バランスの整ったものを作ってくれているなど感じ、感謝したいなと思いました。(3年生)
- ・給食以外のご飯になると野菜が不足しやすいと感じるので意識的にとっていきたいです。バランスは気づかないうちにくずれていると思うので気をつけたいです。(2年生)
- ・給食や家でのご飯をあまり食べず嫌いなのは誰かにあげたりして、バランスの悪い食事をしてきたけど、これからは部活動でしっかり動いたり体の成長がよくなるようにバランスのよい食事をしていきたいと思いました(2年生)
- ・食事のバランスを考えたことはあまりなかったけど、バランスは大事だと知ったので、これからは私も献立や材料など一緒に考えようと思いました。朝食は主食ばかりでバランスが悪いので気をつけたいです。副菜もしっかり食べようと思いました(1年生)

◇校医さんたちのお話を聞いて

- ・嫌いな食べ物の栄養は、同じような栄養をもつ食べ物でとったり味をわからなくして食べようと思いました。(3年生)
- ・やっぱり出されたものは残さずしっかり食べないといけないということがわかった。給食センターの人や親は栄養を考えて作ってくれるのでしっかり食べたいと思った。(3年生)
- ・「どうしたら残食を減らすことができるか」はこれからの給食委員の課題として考えていきたいです。(3年生)
- ・体づくりは今だけでなく、これから大人になっても高齢者になっても大切なものになると思いました。だから自分の将来のためにバランスのよい食事をしっかりしようと思いました。(3年生)
- ・能美市には糖尿病が多いことを知りショックだった。校医さんが言うように3食しっかり摂り将来に備えていく必要があると感じた。(3年生)
- ・給食を残すのはもったいないので、しっかり食べようと思ったし、校医さんが言ったように給食の残食がなくなる方法も考えられたらいいなと思いました。(2年生)
- ・校医さんたちの話を聞いて、朝食はしっかり食べないといけないと思いました。(2年生)
- ・「苦手なものはなかなか食べられないかもしれないけどできるだけ食べましょう」という言葉が心に残りました。家でも学校でもできるだけ食べます。(1年生)
- ・今までは給食自体はもともと残ってしまうもの、とっていたけど校医さんたちの話を聞いて減らさないよう残らないようにしようと思いました。(1年生)
- ・「私たちの可能性は無限大」だと言っていたので、それを信じて食生活も整えていきたいと思いました。残さず食べていきたいです(1年生)
- ・人によって食べる量は違うけど、成長期はしっかり食べる必要があるとわかりました。(1年生)