

平成 29 年度 学校保健委員会

平成 29 年 12 月 21 日 (木)

12 月 14 日 (木) に、学校保健委員会が行われました。

< 給食部の発表 「寺井中学生の朝食について」 >

朝食の統計より

- ① 男子は 84%、女子は 91% の人が朝食を食べる。
- ② 朝食を食べているクラスは給食を残し、朝食を食べないクラスは給食をよく食べる傾向がある。また、給食を残す割合は女子が男子の 26 倍である。
- ③ 朝はご飯やパンなど主食しか食べない人が多い。
- ④ 朝食時のご飯とパンの割合は男女ともそれぞれ 50% くらいである。



朝食を摂ると良い点 (給食部の発表より)

- ・朝食を摂ることで栄養たっぷりの血液が集中力ややる気を起こしてくれる。
- ・朝食を食べることで大腸などの働きがよくなり便秘になりにくくなる。
- ・体温を上昇させ、元気に動けたり、腹痛、貧血などの体調不良を予防してくれたりしてくれる。

<朝食のメニューの参考に>

- ・脳の目覚め→ごはん、パン、シリアル
- ・お腹の目覚め→野菜、果物、汁物
- ・体の目覚め→肉、魚、卵、豆、牛乳



発表に対する質問 (Q) とそれに対する給食部からの応答 (A)

Q1 1 日を元気に過ごすためには朝ごはんをどれくらい食べればいいのですか。

A— 自分に合った量を知りましょう。大切なのは量ではなく、栄養バランスの良い朝ごはんです。

Q2 バランスよく食べたいが、朝に沢山の量を食べられません。何かいい方法はありますか。

A— 無理をしてたくさん食べる必要はありません。ただ、現在パンやご飯の主食だけの朝食であれば、何か卵や野菜などを使った 1 品を増やしてみてください。

Q3 朝食でバランスのいい組み合わせは何ですか。

A— 答えは 1 つではありません。大切なのは赤・黄・緑の栄養素がバランスよく入っているかどうかです。自分なりにいろいろなメニューや組み合わせを試してみてください。1 日 30 品目を目指しましょう。

Q4 頭がよくなる食材は何ですか。

A— 脳の唯一のエネルギー源は炭水化物である「ブドウ糖」です。もしブドウ糖を摂らないと脳に十分なエネルギーがいかず頭の回転がスムーズにいきません。テストなどで難しい問題を考えるときはブドウ糖が必須となります。

Q5 朝の食事は起きてすぐがいいのか、起床後何分後とかはありますか。

A— 自分のリズムで大丈夫です。すぐに食べられる人は食べればよいし、少し時間を置かないと食べられないのであればそれで構いません。「朝食を食べる」ということが大切です。

Q6 腸の働きはなぜ朝にもっとも活発になるのですか。

A— 睡眠中は腸の働きも日中に比べて抑えられています。
朝ごはんを食べることで刺激を受けて腸の働きが活発になります。

Q7 朝食は、洋食と和食のどちらの方が健康的に良いのですか。

A— ユネスコ無形文化財にも選ばれた和食は洋食に比べて栄養バランスが優れています。洋食はどうしても塩分や脂質が多くなりがちです。ただ、朝食を食べることが大切なので、洋食の方が食欲がわく人は洋食を選んでください。

学校医・前田先生より

- 体のリズムを切り替えるきっかけが朝食である。
- 寺井中生は朝食にご飯を食べる人が多かったが、これは米どころの地域だからであり、都会へ行くとう違う結果になるかもしれない。
- 塩分のとりすぎには注意が必要。しょうゆのかける量などには気を配ってほしい。



学校長より

- 生徒たちが積極的に朝食について発表・質疑応答を行っている様子が素晴らしかった。
- さまざまな視点から朝食や栄養についてみんなで考えるという目的を十分達成していた。
- ABCD大作戦（朝食バージョン）
A=朝ごはんを、B=バッチリ、
C=ちゃんと食べ、D=できる子になろう。



参加した保護者の感想

- 朝ごはんがとても大切なこと、品目を増やすこと、とても身に染みました。時間がないのではなく、少し早起きして子供たち、家族のためにがんばろうと思いました。
- 給食部のスライドの説明がすごくわかりやすくよかった。
その後の質疑応答もお互いが内容の濃いものでしっかり考えていると感心した。

参加した生徒の感想

- 朝食をしっかりにとって勉強を頑張ろうと思った。
- 食べたものはだいたい3時間後ぐらいにエネルギーになるとわかったので、試合の3時間前ぐらいに朝食を食べると1番良い状態で試合に臨むことができると分かりました。
- 朝ごはんはたくさんの量を食べなくても少量でもバランスよく食べると良いことがわかりました。自分に合った朝食を見つけられるといいなと思いました。
- 朝ごはんを食べると、体にも脳にもいいことがわかりました。朝は1品でも多く食べて4限目まで授業に集中できるように頑張りたいです。また間食はチョコレートやスナック菓子ではなくちゃんとしたものを食べたいと思います。これから受験をひかえているので、ブドウ糖をしっかり摂って、ちゃんと勉強できるようにしたいです。
- 学校保健委員会で話を聞いて朝食だけでなく、普段の食生活を見直すことになったので良かったです。

