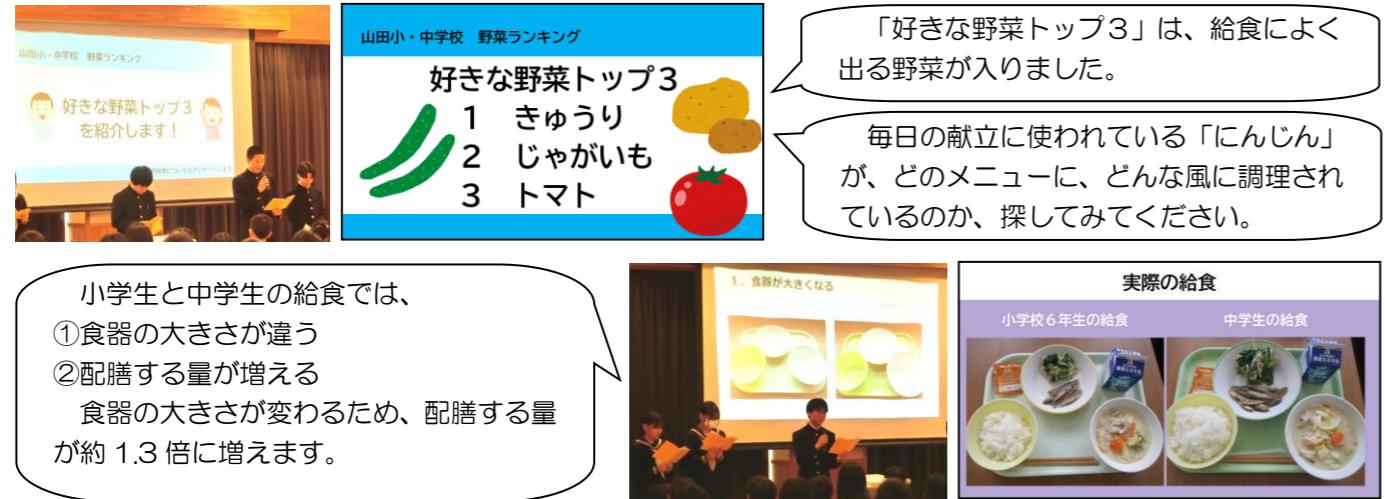


# 保健だより 学校保健委員会号

1月21日（水）、山田小・中合同学校保健委員会を開催しました。今年度は、「学校給食やまだ 学んで、食べて、もっと知ろう」をテーマに、食や給食について学びました。

## 保健美化委員会（中学校）の発表より「学校生活の元気のもと 給食をもっと知ろう！」

保健美化委員会から「学校給食に関するアンケート」の結果を基に、山田小・中学生の「好きな野菜・苦手な野菜トップ3」の紹介や小学生と中学生の給食の違いについて、発表をしました。



## ワークショップ

ワークショップでは、5教科（国語、算数・数学、理科、社会、英語）に関する体験コーナーや「好きな野菜・苦手な野菜ランキング」から保健美化委員会が作成した「野菜クイズ」、学校栄養職員や調理員への質問コーナー等を設け、実際に触れたり、考えたりしながら食や給食について学びました。

### 国語:魚に関する難読漢字クイズ 算数・数学:一食に食べるお米の量を知ろう 理科:水に浮く、沈む野菜を知ろう



社会:全国ご当地給食クイズ



英語:野菜や果物の英単語クイズ



質問コーナー等



## 食育講話

講師に富山短期大学食物栄養学科 教授 太田 裕美子様をお招きし、食育講話をしていただきました。

小学1年生から4年生には、絵本「たべるってたのしい！すきらいなんてだいきらい」を題材に、「好き嫌いなく食べることの大切さ」を教えていただきました。



野菜や魚、肉等には、「熱や力のもとになる」「体をつくる」「体の調子を整える」働きがそれぞれにあって、体にとってどれも大切な栄養素です。

人と同じように食べ物にも、みんな違って、みんなによいところ（働き）があります。苦手なところばかり目を向けず、好きところを探して、増やしてみてください。

苦手な食べ物も少しでも食べられるように「〇〇作戦」に挑戦してみよう！例えば・・・

「色々な料理にして食べてみるとおいしいよ作戦」「育てて食べたらおいしいよ作戦」「みんなで食卓を囲んで食べたら楽しくておいしいよ作戦」等

小学5年生から中学生には、「なぜ、食べることが必要なのか」を考え、「食事による栄養の摂取と健康的な体つくりの関係性」について教えていただきました。



体は、新陳代謝によって、毎日新しくつくり変わっています。つくり変わる基を食べることで摂取しています。そのため、食べ物を「いつ」「なにを」「どのくらい」食べるのかが大切です。

学校保健委員会を通して、食や食材への興味関心を高め、「食」の大切さを学ぶことができました。心身の成長と健康的な体つくりに向け、これからも楽しみながら様々な食に触れていくように、ぜひ、ご家庭でも、お子さんと一緒に「食」について触れたり、考えたりしてみてください。

## (児童・生徒の振り返りより一部抜粋)

○食べ物それぞれによいところがあるから、「みんなで食べる作戦」で苦手な野菜も頑張って食べたい。（小学生）

○苦手な食べ物がピーマンだったけど、太田先生の話を聞いて、ピーマンにも色々な栄養素があることが分かった。お話を聞いて、ピーマンが食べなくなった。（小学生）

○自分の生活をしっかりと見直した方がいいと感じた。夜遅くまで起きていることがあるので、9時までに寝たり、好き嫌いなくごはんを食べたりして、健康な体をつくりたい。（小学生）

○食育講話を聞いて、自分の食生活を見直したいと思った。食生活の手本は学校給食であり、多くの食べ物を食べることによって、様々な栄養を取ることができることが分かった。（中学生）

○一日を元気に過ごし、心身を成長させるのに必要なエネルギーを十分に得るために、一日三食が必要だと分かった。（中学生）

○健康に生活していくためには、偏食せず、バランスよく食事をすることが大切だと分かった。また、一日三食を心掛けることで、足りない栄養素を補うことができる分かったので、苦手な野菜も食べ方を工夫しながら、できるだけ食べるようにしていきたい。（中学生）