

# ほけんだより 11月

令和5年 11月 8日 小松市立安宅小学校 保健室



日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。さて、先日安宅小学校では、学校保健委員会が開催されました。とても学びの多い会となりましたので、お知らせしたいと思います。

## テーマ 「朝ごはんからはじめる健康づくり」

本校には、生活習慣の乱れから、心身の不調を訴え保健室に来室する児童が多くいます。本年も厳しい暑さでしたが、その中で脱水症状を訴える児童の多くは、朝ごはんを食べていなかったり、朝ごはんの内容が十分でなかったり、朝ごはん欠食率が5.8%であることも本校の課題の一つとしてあげられます。

朝ごはんの欠食は、体調不良や心身の健康に影響します。そこで、この機会に児童だけではなく保護者の方とともに朝ごはんの大切さについて学び、自らよりよい生活習慣を送ろうとする意識や態度を高めていきたいと思い、このテーマを設定しました。

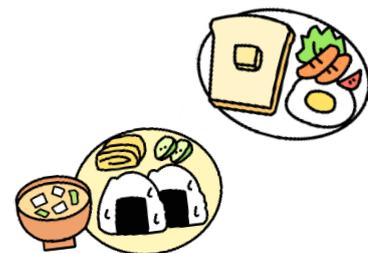
### PTA 厚生委員会のとりくみ

夏休みに「朝ごはんフェスティバル」と題して、子どもでもかんたんに作れるレシピを募集しました。



おうち  
ご応募いただいたレシピから

- ① 調理が簡単（子どもだけでも作れる）
- ② 短い時間でできる
- ③ 栄養がとれる



の3つの観点から「朝ごはんレシピ集」を作成しました。

## 児童保健委員会の発表



4・5・6年生に実施した「朝ごはんアンケート」からみえてきた課題（朝食の欠食・栄養バランス）について、

心身の健康のために、

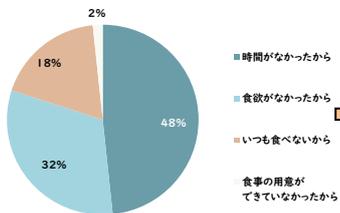
- 生活習慣を整え、朝の時間を確保することでしっかりと朝ごはんを食べること
- 品数を充実させ、パワーアップした朝ごはんにすること

の2点を提案しました。



本番前に保健委員会みんなで円陣をくんで発表に臨みました！ 素敵な発表でした！

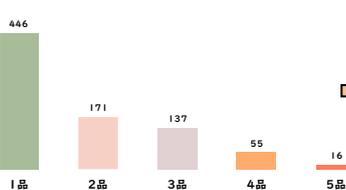
### 朝ごはんを食べられなかった理由は？



朝ごはんを食べるために

朝の時間をつくる  
はやおきをする  
はやねをする

### 朝ごはんの品数



品数がふえると栄養アップ!!



## 児童給食委員会の発表



自分たちで作れる「朝ごはんレシピ集」から、朝ごはんプラス1品メニューを紹介しました。

自分たちでかんたん朝ごはんの栄養をパワーアップできるので調理方法やアレンジレシピなどを参考にぜひ作ってみてください！



### なっとうチーズパン



【アレンジレシピ】  
コーンマヨパン



### かんたんカップむしパン



【アレンジレシピ】



### 豆もやしときゅうりのすのもの



- ・すのもの
- ・ドレッシングあえ
- ・ぽんずあえ

『 食事のバランスと “いただきます” “ごちそうさま” 』



### あさ 朝ごはんスイッチ

朝ごはんには、元気にすごすための3つのスイッチがあります。



#### からだスイッチ

⇒ 元気に活動するための力になる

#### あたまスイッチ

⇒ 脳のエネルギー源になる

#### うんちスイッチ

⇒ 腸がうごいて、うんちが出やすくなる

## えいようバランス

食材は、赤・黄・緑のはたらきにわけられており、それぞれ「からだをつくるもとになるはたらき」や「エネルギーのもとになるはたらき」「からだの調子をととのえるもとになるはたらき」があります。

この3つの栄養をバランスよく食べることが大切です。たとえば、食パン（黄）だけを食べるのではなく、レタス（緑）やたまご・ハム（赤）などをいれて、サンドウィッチにしたり、ピーマン・たまねぎ（緑）やベーコン・チーズ（赤）を加えてピザトーストにしたり、三色あつめる工夫をしてみましょう！



## 「いただきます」と「ごちそうさま」



### 「いただきます」の意味

『いのち』を『いただきます』

### 「ごちそうさま」の意味

『ごち走さま』=走る ←たくさんの人が支えてくれている

わたしたちが、毎日ごはんを食べられるのは、「いのち」をくれた生き物やたくさんの人の支えがあるからです。「いただきます」と「ごちそうさま」は、わたしたちが食事をするために、働いてくれたすべての人や生き物への感謝の気持ちがこめられています。みなさん、感謝の気持ちをこめながらあいさつできていますか？

## ☆学校三師よりコメント（一部抜粋）

学校医 林先生



朝ごはんを食べられなかった理由として時間がないことがあげられているが、ゲームやスマホなどメディアの使用による夜更かしが心配されている。朝ごはんはもちろん、子どものうちから体力をつけて規則正しい生活習慣を身につけてほしい。

学校薬剤師 宇野先生

これから感染症が流行ってくる季節です。朝ごはんをしっかりと食べ、規則正しい生活リズムで免疫力を高めて、病気に負けない体をつくりましょう！



学校歯科医 辻先生



朝ごはんを食べることのメリットはたくさんありますが、歯科からみると、噛むことで脳への血流がアップすることにより学習の能率が上がることが期待できます。

また、朝食をとらない方が、むし歯が多いというデータもあります。ご家庭で無理のない範囲で朝食の習慣がつくと、お口の健康にも良いと思います。

## ☆児童の感想

～ たくさんの学びがありましたので、一部を紹介します ～

保健委員会の発表を聞いて、朝ごはんを食べていない人が予想していたよりも多くて驚きました。朝ごはんを食べられない人の理由は「時間がない」が多くて、はやね・はやおき・朝ごはんでは生活リズムを整えることの大切さを改めて感じました。

「いただきます」は、「命」をいただくことで、「ごちそうさま」は、「感謝」することだとわかったので、これからはただ言うのではなく、意味を考えながら気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていこうと思いました。

普段朝ごはんを1品しか食べていなかったのですが、これからは品数を増やしていきたいと思いました。赤・黄・緑の食材を食べると栄養バランスが良くなることが分かったので、3色の食材をとり入れたメニューを考えたいです。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも感謝の気持ちをこめていいと思います。

朝ごはんには、体をあたためたり、頭のスイッチを入れたりする効果があることがわかりました。また、朝ごはんを食べることで勉強への集中力があがることがわかりました。

給食委員会が紹介してくれた朝ごはんレシピをつくってみたいです。これからははやね・はやおき・朝ごはんを意識して生活していきたいです。

私の朝ごはんには、赤色の食品がとれていないことに気がきました。「いただきます」「ごちそうさま」には、こめられた意味があり、命をいただいているからこそ、私たちが生きる(食べる)ができているんだと改めてわかりました。これから、朝ごはんでも赤色の食品をとり入れ、バランスの良い食事をし、「いただきます」「ごちそうさま」をあたりまえに、作ってくれている人に感謝して食べたいです。

