



# 学校保健委員会便り

令和6年12月3日  
小松市立芦城中学校  
NO.1

今年度、芦城中学校では学校保健委員会のテーマを「食事は体と心をつくる基本～なにをどう食べるか～」としました。生きていく上で「食事」は欠かすことができません。自分をつくる「食」について知り、より良い「食」について考えることがこれからの心と体の健康につながると考え、今回の学校保健委員会では、自分自身の食について考え、学ぶ会としました。

## 今年度のテーマ

### 「食事は体と心をつくる基本～なにをどう食べるか～」

○実施日・場所：11月21日(木) 5・6限 本校体育館

○参加者：全校生徒・学校医・学校薬剤師・玉成会会長・体育厚生委員・保護者・教職員

- 内容：① 開会のあいさつ 学校長 [ ]
- ② アンケートの結果から  
「保護者アンケートの結果報告」 体育厚生委員長 [ ]  
「給食ってすごい！～給食の魅力を知ろう～」 生徒会保健委員 [ ]
- ③ 講演「子どもを育てる食の子カラ～スポーツ栄養の視点から～」  
株式会社オフィス田中 マネージャー 高橋 和子先生
- ④ 指導助言 学校医 [ ] 先生 [ ] 先生 [ ]  
学校薬剤師 [ ] 先生 [ ]  
玉成会会長 [ ] 也 [ ]
- ⑤ 閉会のあいさつ



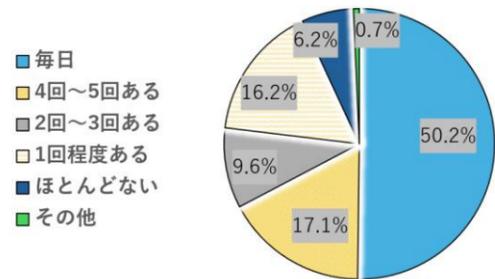
## ○ 玉成会 体育厚生委員会 「保護者アンケートの結果報告」

保護者に事前にアンケート調査し、その結果を発表しました。アンケートの回収率は91.6%でした。ご協力ありがとうございました。

体の 体育厚生委員会 心の

# 健康

1日の中で家族そろって食事をする機会はありますか？（一週間の中で）



Q.朝ごはん簡単に作れるメニューがあったら教えてください。

また、買い置きしておいたら良いものがありましたら教えてください。

A. ・シャケの切り身をホイルに乗せてグリルで8割くらい焼いたら、玉ねぎのみじん切りとマヨネーズを上からかけて2、3分追加で焼く。玉ねぎのシャクシャク感が残っていてタルタルソース風になって魚嫌いの息子がこれなら食べてくれる。最初から玉ねぎをのせるとシャケが半生になるので注意。 ・お餅、焼きおにぎり。

- ・切って乾燥させてある油揚げは味噌汁を作る時に便利。 ・冷凍できる食材は野菜を中心にストックするようにしている。
- ・キャベツとベーコン炒めをロールパンに挟む。 ・味噌汁のベースを作り冷凍保存。毎日それをお湯でといて味噌汁にしている。
- ・フライパンにベーコンを焼いて上からチーズを乗せてパン乗せて焼くだけ。 ・毎朝決まった卵料理を出す。考えなくて良いように曜日ごとに卵料理が決まっている。 ・前の夜に残ったスープや味噌汁に卵を落としたり春雨を入れたりする。 など

あなたが中学生のとき、給食を残さず食べていましたか？

全部食べていた	52.0%
ほとんど食べていた	32.2%
少し残していた	8.4%
よく残していた	2.3%
その他	5.1%

食べていた割合 **84.2%**

あなたが中学生のときに好きだった給食のメニューを教えてください

- わかめご飯
- カレーライス
- 揚げパン
- ホワイトミニ
- その他 ※回答多数順

あなたが家でご飯を作るときに気をつけていることを教えてください

- 栄養バランス
- 子供の好み
- 旬の食材
- いろいろ
- 特になし
- その他 ※回答多数順

あなたが家での食事で困っていることはありませんか？

- ・料理のレパートリー(献立)が少ない
- ・兄弟の好みの違い
- ・魚料理を食べてくれない(骨のある料理)
- ・野菜料理を食べてくれない



他にも、こんなお悩みがありました

- ・お腹いっぱいと言いながら、少し経つと何かを食べている。間食も多い。 ・スマホを見ていて食卓になかなか座らない。 ・家に居ても食べるタイミングが合わず、そろわないことがある。 ・見た目だけで判断して食べない事があると悲しい。 ・たくさん食べるので足りないと言われる時がある。 ・ご飯を作るのがプレッシャー。 ・気に入ったおかずばかり食べる。 ・食わず嫌い。 ・食べるのが遅い。 など

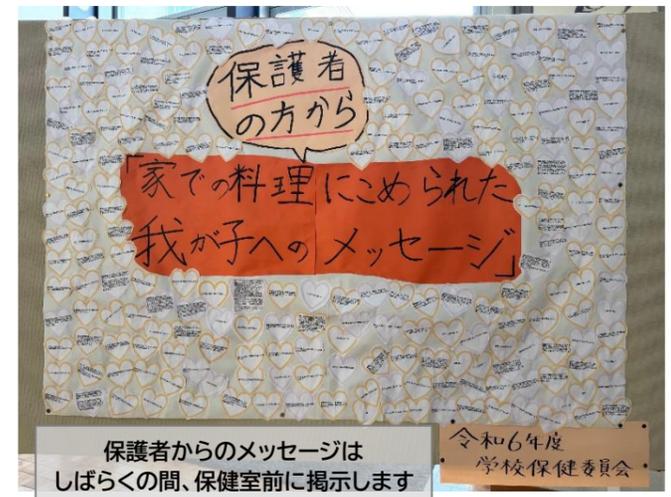
生徒の好きな給食メニューは、1位カレー 2位揚げパン 3位ホワイトミニ 4位わかめご飯 でした。



体育厚生委員長 発表の様子

## ★ 「家での料理にこめられた我が子へのメッセージ」ほんの一部ですが、ご紹介します。★

♡世の中には、あなたの知らない美味しい食べ物がたくさんあります。チャレンジして食の世界を広げてください。♡一口食べてうまっ！とポロツと出る一言が、とても嬉しいです！♡なるべく美味しく作るから、楽しく家族で囲む食事を糧に、一日一日頑張っていこう！♡食べたら気持ちが元気になるように、家族のことを思いながら作っています。食欲がないときは、食べられそうなものを教えてね！♡苦手なものを少しずつでもいいから口に入れてもらえるように作っています。♡思春期のあなたへ。腹が立っても、ごはんだけは作るから、しっかり食べて、しっかり学びなさいね！♡体は食べたもので構成されています。大人になってもおろそかにしないでください。♡中学生になり、忙しくなったけど、夕飯を囲みながらの会話が毎日の楽しみです。♡心も体も健やかに成長してほしい。落ち込んでいても、食べて少しでも元気になるものを作りたい。♡あなたの喜ぶ顔を見たくて、献立を考えて、料理をしています。毎日頑張っているあなたを応援する気持ちを込めて…♡料理が得意でない母でも、一応栄養バランスを考えて作っています。毎日残さず食べてくれてありがとう。



保護者からのメッセージはしばらくの間、保健室前に掲示します

令和6年度 学校保健委員会

# ○ 生徒保健委員「給食ってすごい！～給食の魅力を知ろう～」

事前に芦中生の様子をアンケート調査し、その結果を発表しました。アンケートの回収率は95%でした。ご協力ありがとうございました。

私たち中学生は今、思春期の真っただ中を生きています。

### 思春期 反抗期

親の言うことを聞かない

親に強くあたってしまう

恥づかしい

親離れ

異性のことが気になる

見た目を気にする

心と体が大人に成長する時期

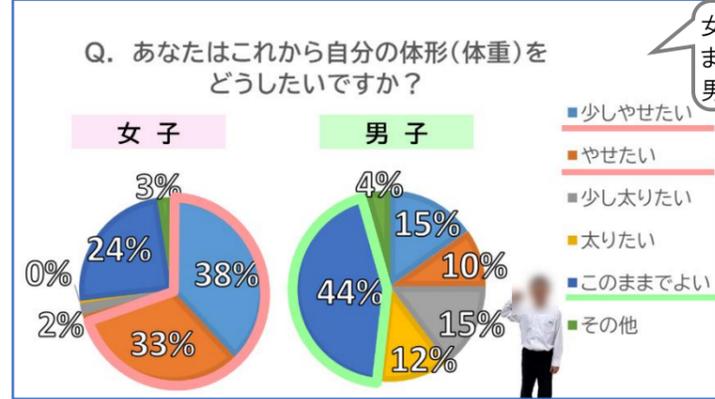
色々なことを考えはじめる時期

人からの目が気になる

心が不安定な時期

悩み事が多い

私たち中学生は今、思春期真っただ中を生きています。

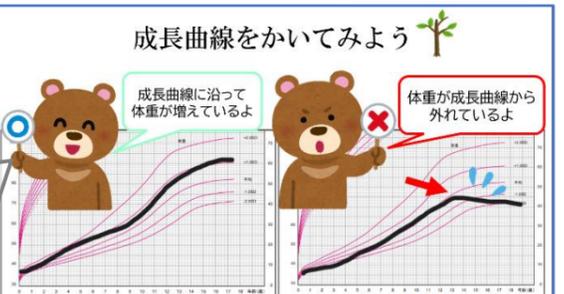


女子はこれから「やせたい」と感じている割合が高く、男子は「このままでよい」と感じている割合が高かったです。男子よりも女子の方が「変わりたい」と感じている人が多いようです。

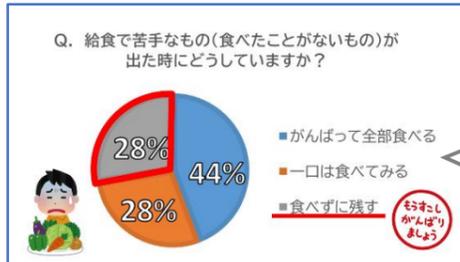
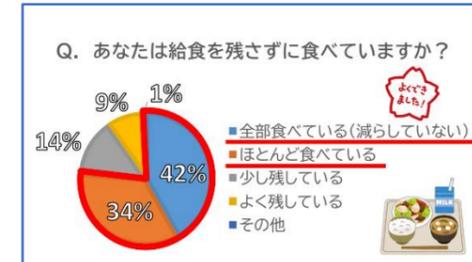
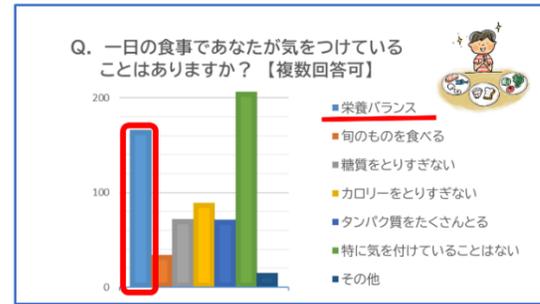
### 摂食障害

= 食事の量や食べ方など、食事に関連した行動の異常が続き、体重や体型のどちらかを中心に、心と体の両方に影響が及ぶ病気をまとめて摂食障害と呼ぶ

もし、自分が太っているのでは？と気になる人がいたら、成長曲線をかいてみましょう。人と身長や体重を比べるのではなく、自分なりの成長をみることができます。



人の目が気になる思春期の今だからこそ、私たちは人の体重や体型、身長などの見た目をからかう言葉を口にはいけません。



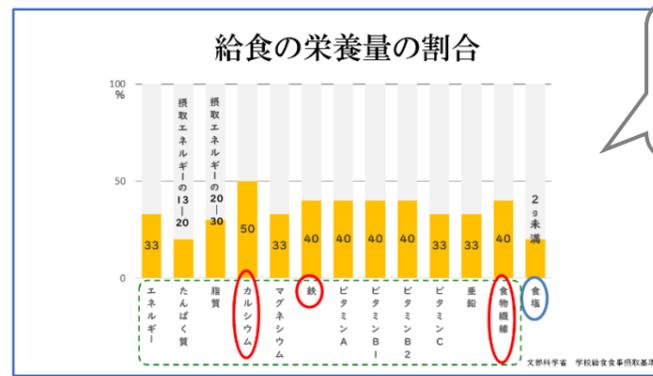
## バランスの良い食事って？



芦城中学校の栄養士、先生にインタビューしてみました。「Q1.どんなことを考えて給食のメニューを考えていますか？」

給食はバランスの良い食事のよいお手本

給食は、全部食べることで必要な栄養素がとれるようにメニューが考えられています。苦手なものでもせめて一口、頑張ってみましょう。

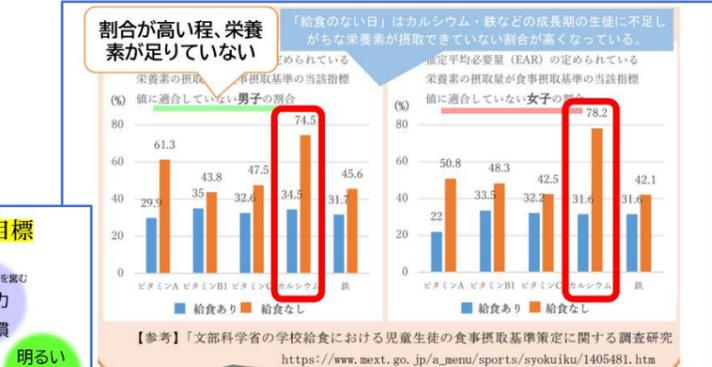
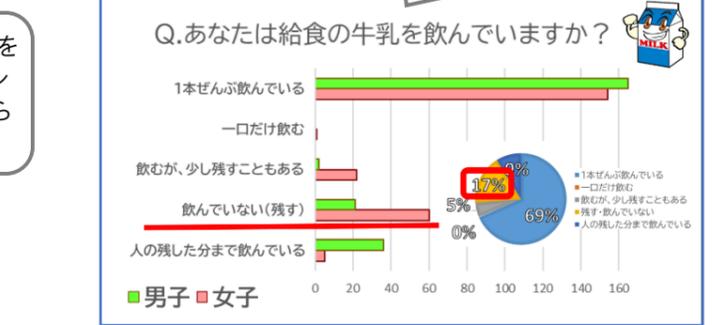
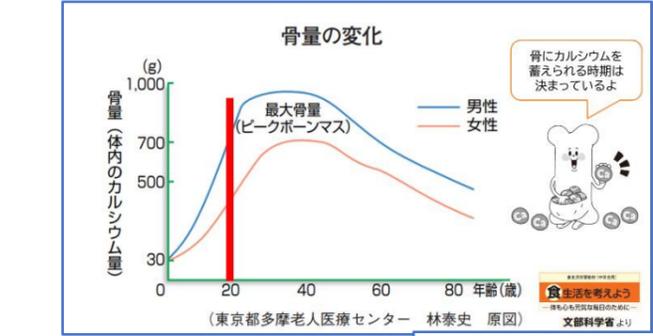


給食は1日3回の食事のうち1回なので、1日の必要量の約1/3の栄養素がとれれば良いのですが、家庭でとりにくいカルシウムや鉄などの栄養素は1日の必要量の約1/2がとれるようになっています。また、塩分にも配慮されています。

### 「Q2.牛乳はなぜ毎日飲むのですか？」

芦城中学校では、約17%の生徒が牛乳を飲んでいません。

### 血液中のカルシウム濃度を一定に保つために、カルシウムは必要に応じて骨から血液中に移動します。



### 学校給食 7つの目標

健康の保持増進

食文化

食生活の向上

判断力

食習慣

明るい

食料の生産・流通・消費

感謝

生命環境

食文化

感謝

生命環境

給食は、栄養バランスだけでなく、様々なことを考えて、提供されています。そんな給食を食べられるのも中学生まで！今のうちに給食をよく見て、よく食べ、バランスの良い食事について学びましょう。給食がなくなる高校生になるまでに、まずは朝ごはんについて見直しておきましょう。

### どんな朝ごはんがいいの？

おかず

ごはん・パン

おかず・しるもの



### 品数・食品の種類がふえると栄養素がアップ！

成長期の今、私たちにはたくさんさんの栄養が必要です。まずは、栄養士の先生がバランスを考えて作られている給食を大切に。しっかり食べ、心と体を成長させていきましょう。

### 毎日の給食を大切に

給食をしっかり食べて心と体を成長させよう！

ご清聴ありがとうございました



# 学校保健委員会便り

令和6年12月3日  
小松市立芦城中学校  
NO.2

## 〇 講演「子どもを育てる食のチカラ ～スポーツ栄養の視点から～」

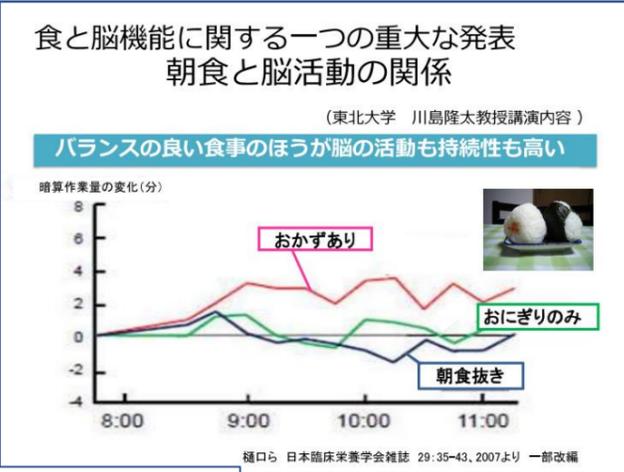
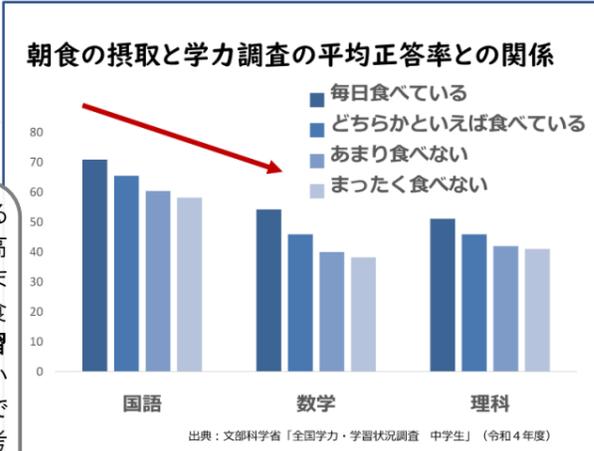
(株)オフィス田中 マネージャー・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士 高橋 和子先生



高橋先生 ご講演の様子

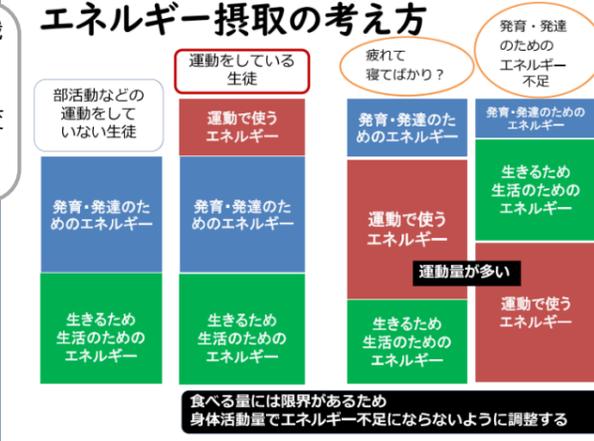
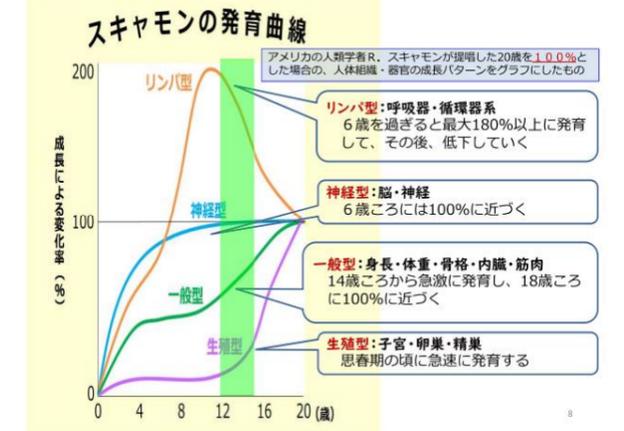


朝食を食べている人の方が学力が高いという結果がでましたが、「朝食を食べるなどの生活習慣が整っているから学力が高いのではないかと、考えられます。」



### 一生のうちで一番多く自分に問かけることは？・・・「何を食べようか」

栄養学は、病気の回復や予防のためだけではない。  
**元気にするための栄養学が「スポーツ栄養学」**  
スポーツ栄養学を活用してより健康に、自分の思いどおりに生きるために、パフォーマンスを「**栄養**」でマネジメント（管理）する。



### 主食の目安量

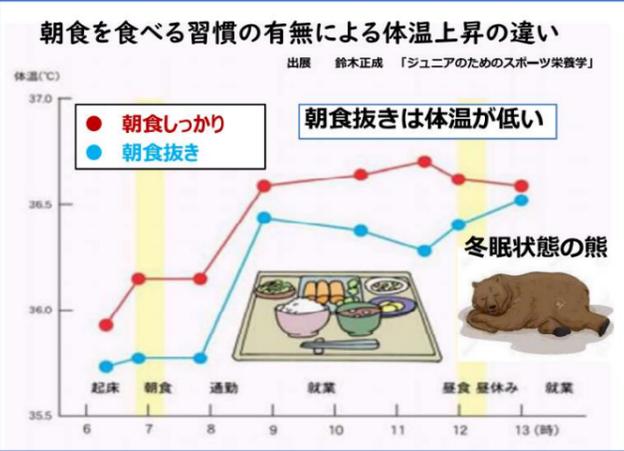
ごはんであればとりたいエネルギーの**1/10量 (g) が1食分**

年齢区分	男子	女子	ごはんの量
10～11歳	2,250kcal	2,100kcal	210～225g
12～14歳	2,600kcal	2,400kcal	240～260g
15～17歳	2,800kcal	2,300kcal	230～280g

小学生が同量の炭水化物をとるには  
パスタ(乾麺) 110g 食パン6枚切3枚程度

1日三食、同じ量を食べることが出来ますか？  
※主食以外(いも類、果物、砂糖等)にも糖質はある

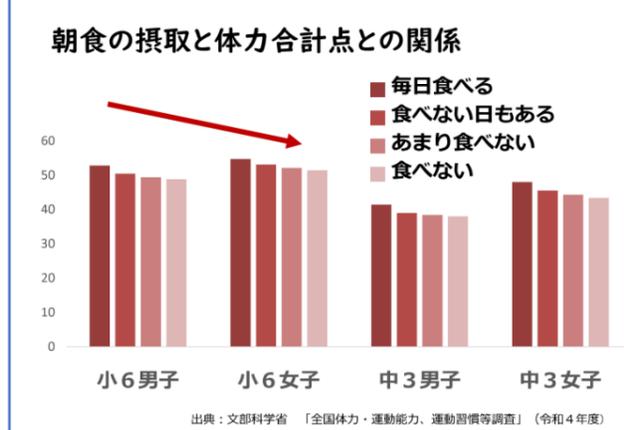
➔ **おかずの組み合わせを工夫する**



### 朝ごはんを食べないと・・・

□体温があがらない □脳のエネルギーが足りなくなる  
□おなかがすく □排便をうながさない

■あくびがでる ■集中力がなくなる  
■だるい ■おなかが痛い



### 学校給食は、ご飯が多いと思うことがありますが、成長期の体に必要な量です。

スポーツ栄養学の理論から

#### 「バランスのよい食事」とは

私たちの身体は**化学反応**の連続で生きている  
身体が行いたい化学反応ができるように材料を提供するための食べ方(方法)が「**バランスよく食べる**」こと

1つの化学反応

Aの栄養素 + Bの栄養素 = 1

出典：鈴木正成「運動と栄養 スポーツ栄養学」日本図書社、2018

食事をして、炭水化物を分解したブドウ糖を「**グリコーゲン**」という物質にして肝臓や骨格筋に貯蔵します。  
**脳神経細胞**は、貯蔵したグリコーゲンをブドウ糖にして使います。

### 毎食「バランスよく食べる理由」

- 今を生きるため。今やりたい**化学反応**をするため。
- 新陳代謝を良好に行うため。いつでも、いくらかでも**新陳代謝**ができるため。

日々変化する体を作っているのは自分が「食べた」食べ物。あなたはあなたの食べたものでできています。

遺伝だけでなく、自分の行動で身長を伸ばすことができます。

47% (130日) 53% (22日) 46% (16日) 60% (16日) 54% (150日) 40% (100日)

出典：片山真之、片山洋子「図解 栄養生理学・生化学」産業図書、1997

同じものばかりたくさん食べても化学反応はしがおこりません。

#### おまけ 身長をのばしたい!

①食事(栄養) ②運動 ③睡眠 すべてのバランスが必要!

骨を作るのは	たんぱく質+カルシウム
骨を丈夫にするのは	カルシウム
カルシウムを吸着させる	ビタミンK
コラーゲンを合成する	ビタミンC
カルシウムの吸収を促す	ビタミンD

■成長ホルモンは運動時、ぐっすり寝ている時間に分泌される。

## ○ 学校三師 指導助言

### ・学校医 先生

食事は生きる上での基本です。みなさん、好き嫌いはあると思いますが、なんでも食べられるようになると良いと思います。同じものを食べても美味しいと感じる時とそうでない時があります。採れたての新鮮なものは美味しいので、新鮮なものを食べてみてください。また、自分で育てるといった体験も貴重なものですので、ぜひ挑戦してみると良いと思います。

### ・学校医 先生

体育厚生員会の発表スライドを見ていて「食」という漢字は人が良くなると書くのだと、はじめて気が付きました。たくさん食べられることは、とても素晴らしいことです。体が病むと一口食べる、一口飲むことがどんなに大変か、どんなに辛いことかみなさんに知ってほしいです。体が病んでしまうと、食べられない。無理に食べようとするとお腹が痛くなる、嘔吐・下痢をしてしまう。食べられることはすごく素晴らしいことです。また、「いただきます」や「ごちそうさま」の言葉を感謝の心を込めて言えると良いと思います。

### ・学校薬剤師 先生

大人になり、時々給食が無性に食べなくなる時があります。中学を卒業したら給食を食べられなくなるので、今のうちに好きなものを味わって、苦手なものにもちよつとしたチャレンジの気持ちで食べてください。食べ物を食べる時には、「噛む」が必要です。噛むと顎などの筋肉が動き、脳が刺激されます。また、噛むことにより、食べ物が吸収しやすい大きくなり、胃腸にも優しいです。「噛む」ことは子どもからお年寄りまでできるトレーニングです。ぜひ意識して毎食よく「噛む」ようにしてみてください。

## ○ 生徒の感想



私は、今日のお話を聞いて、体重を気にしてご飯を食べないのではなく、ちゃんとバランスのとれた食事をして、運動もしっかりしたいと思います。そして、朝ごはんは、いつも食べているけど、母が用意してくれたのに、時間がなかったりして、苦手なものやご飯を残してしまうことがあるので、朝の時間や生活リズムを大切に、朝ごはんも母に感謝してちゃんと食べようと思いました。

私が一番心に残ったのは、朝おにぎりだけを食べても、朝食を抜いた場合とほとんど脳の活動量が変わらないということだ。私は、朝、絶対に朝ごはんを食べようにはしているけど、朝はお腹が空いていないので、もう少し早めに起きるようにして、しっかりおかずまで食べるようにしたいと思う。そして、いつも睡眠時間を8時間半以上とっているけど、あまり疲れがとれないので電子機器の使用を制限して規則正しい生活を心がけ、健康な生活ができるようにしたいと思う。

私は、「食」の大切さを改めて感じる事ができた気がします。「食べる」ということは、普段の生活で当たり前のことになっていて、感謝することや、食事バランスを強く意識することは、少なくなっていると思いました。しかし、バランスのよい食事をとることで、幸せを感じたり、心の健康、体の健康にもつながることに気が付きました。私たちの体は、家で親が作ってくれる食事、調理員さんが作ってくれる給食など、たくさんの人の支えでつくられていると知ったので、感謝を伝えたいです。もっと、スポーツ栄養学についても知りたくなりました。

保護者からのメッセージ動画をみてうるっときました…。自分の家では毎朝、お母さんとおばあちゃんがご飯を作ってくれています。最近は、正直に言うと、好き嫌いが激しくて魚類や骨のある食べ物を食べずによく残してしまっています。それに、家族全員と一緒に座れる机があるにも関わらず、テレビの前の机で食べるが多かったです。今日のあのメッセージを見て、ふと学校から帰り、玄関を開けたときの晩御飯の匂いが頭によぎりました。私が食べずにいても何も言わないでくれるけど、自分の家族が心の中であやまって思っているのかなと考えました。受験などのストレスを知らないうちにぶつけてしまっていることを反省し、今日帰ったら感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言います。

今回の学校保健委員会で一番心に残ったことは、保健委員会の発表です。朝食の材料がご飯だけでは必要な栄養素がとれないというものです。だから、これから色々なおかずと共に朝食を食べていきたいと思いました。また、先生のお話から、食べるということが生死を分けることもあるという話が印象に残りました。だから、先生の話にもあったように20～30回しっかりと噛んでご飯を食べたいと思いました。

私は、今まで栄養のことを考えることも知ることもしようとしなかったけど、高橋先生のお話を聞いて、この2時間ほどで「栄養のことを考えないと将来に影響する」と危機感を持ちました。将来のしたいことを叶えるために、栄養のことを知って体をつくっていきたくて思いました。



私は学校保健委員会の話を聞いて、食べることは私たちににとって最も重要な行為だということが分かりました。また、給食には思春期・成長期に必要な栄養素がたっぷり含まれていることが分かり、ご飯と麺類を同時に出してくるときは、太るから嫌だなーとしか思っていなかったけど、それくらいの量の炭水化物が必要なのだということを知り、正直驚きました。私は、ご飯は毎日減らし、牛乳も飲んでいないので、これを機会に自分の食生活を見直したいと思いました。また、高橋先生のお話を聞いて、運動・勉強など、すべてのことにエネルギーは必要だということを知り、食べ物はそのまま私たちを作っていくのだということについて改めて考えさせられました。

今日のお話を聞いて、自分が部活を頑張ったり、勉強を頑張ったりすることに大切なのは「食事」ということが分かりました。朝食を食べることによって午前中の集中力が保たれたり、体を強くできたりすることが分かりました。一番勉強になったのは、牛乳が毎日出る理由です。私は今まで、どうして毎日牛乳が出るのかが疑問だったけれど、骨のカルシウムを10代の内に蓄えなければならないからと聞いて、とても感心しました。また、栄養士の先生には、生徒のために何が必要かや、栄養のことを考えて給食のメニューを作ってくれていることに改めて感謝しようと思いました。

親はご飯を作るとき、兄弟の好みバラバラだったり、魚や野菜を食べなかったり、大変な思いをしながら作ってくれているのがすごいと思った。感謝してご飯を食べたいと思った。最後に先生が、「食」という漢字は人を良くすると書くと言っていて、食べ物ってすごいんだと改めて思った。ご飯を食べるとき、いつもスマホをいじってしまっているから、「いただきます」「ごちそうさま」「おいしい！」とかを発信して、お母さんにも感謝したいと思った。家族みんなで食べるのがなく、みんなバラバラに帰ってくるから、休みの日とかみんながいるときはなるべく一緒に食べたいと思った。

食事は大切なものだ。と毎日頃思ってはみるものの忙しさにかまけて手抜きで食卓でやり過ごす毎日を送っています。本日、子どもを育てる食のチカラ、高橋和子先生の講話で、特に朝食がとても大切なことを知りました。グラフやデータで示してくださり更に納得。最後はサッカー、三笥選手の奇跡の1mmの写真で締めくりあの1mmが、どれだけたゆまぬ努力の結果であるか、感動で涙でした。勉強や部活動で一生懸命全力出せるよう、三笥選手の1mmのような奇跡を息子にもみせてほしい。そのために家事にグータラしていた気持ちも改め、家族のために栄養満点の食事を心がけていきたいです。本日は貴重なお話をありがとうございました。 保護者の感想より

自分は、給食にできる牛乳とキノコが苦手で、いつも残しています。だけど、牛乳に含まれているカルシウムは20歳頃までしか骨に蓄えられないと知って、苦手だけどしっかり飲もうと思ったし、苦手なキノコも全部食べて栄養をちゃんと摂取しようと思いました。また、自分の朝ごはんを思い出してみると、ヨーグルトとフルーツしか食べていないので、栄養がそれだけでは足りないと分かりました。白ご飯を食べるだけでも栄養が偏っていることに驚きました。身長を伸ばすためにも、健康に生きるためにも「食」を大切にしたいです。

「自分の体は自分でつくる」という言葉を聞いたとき、思わず「ハッ」とした。小・中学校の9年間食べてきた給食は、決して当たり前ではなく、栄養バランスを考えて、私たちの成長のために作られているということに改めて感じた。きっとそれは、親も同じで、気持ちを込めて毎日作ってくれているのだと思う。だからこそ、毎日の食事を「当たり前」だと思わずに、心から感謝して、家族のみんなであって食卓を囲みたい。将来、もし一人暮らしをすることになっても、「食べることのありがたさ」を感じてしっかり食事をとりたいたいと思う。そして、「未来の自分」をつくっていききたい。

私が今日の学校保健委員会の話で一番心に残ったことは、今のうちにしか出来ないことを今のうちにおこうということです。例えば、カルシウムを蓄えられるのは20才頃までなので、今のうちに蓄えておこうということや、給食は中学生までなので、嫌いなものも頑張って食べようということです。だから、しっかり今しかできないことを考えようと思いました。あと、食という漢字が人を良くすると書くことが分かったので、自分も食に気をつけて良くなりたいです。



生徒会保健委員発表の様子

栄養バランスだけでなく、匂いのもの使用や同じ調理方法になっていないかなど色々なことを考えながら毎日作られている給食に、改めてすごい！と感じました。そして、なぜ今の時期に栄養素が必要なのか、ということも分かりました。家でも給食のバランス等を参考にしながら、できる範囲で頑張っていきたいと思いました。 保護者の感想より