

ほけんだより

詳しい資料は学校ホームページに
掲載しますので、ご覧ください。

学校保健・給食委員会 実施報告



12.18(木)

場所 / 清原南小 ランチルーム

学校医の安藤裕輔先生、PTA代表者様に参加していただき、学校担当者より保健・体力・給食関係の現状をご報告しました。参加者の皆様にいただいたご意見を、今後の学校教育に生かします。ご参加してくださった皆様、ありがとうございました。



給食関係

- ・本校の給食
- ・食育
- ・残食を減らす取組
- ・食事のマナー
- ・食物アレルギー対応
- ・ベジチェック体験

学校でも、児童へ愛情をもつて食事の時間を過ごせるように努力しています。

保健・給食委員会で作成した「調理員さんへのインタビュー・調理の様子・献立の工夫」についての動画をご紹介しました。



学校医 安藤裕輔先生より「栄養から見る生活習慣」について

朝食の欠食をするとどうなる？

肥満、糖尿病、学業成績低下、日中の眠気、夜型化の促進、生活満足の低下につながります。

時間栄養学について

体内時計は、光・食事の刺激で時計を調整します。

①朝食に10g以上のタンパク質を「意識的に」含めましょう。

「和食」vs「洋食やシリアル」→和食中心の方が入眠時間が早く、起床時間も早い。

②起床から1時間以内に朝食を摂りましょう。

起床や就寝時間が安定し社会的ジェットラグ（平日と休日の睡眠時間に差が生じることによる生活リズムの乱れで心身の不調をきたすこと）の程度が低い。

③夜の「高糖質+光刺激」のセットを避けましょう。

体内時計が乱れます。

学校医からのご助言

日頃から便秘の児童が増加していることを感じている。運動不足が大きな原因と考えられ、腸を動かす筋力が低下している。学校で様々な工夫をしているが、ご家庭でも運動量を確保していただきたい。

出席してくださった皆様の感想

【安藤先生のご講話について】

- ・とても勉強になり、子供達に教えたいと思います。
- ・安藤先生のお話を聞いて、朝食に少しタンパク質のものを加えてみようと思いました。
- ・安藤先生の「栄養と生活習慣について」のお話がとても興味深かったです。平日と休日の起床時間のズレで不調をきたすことが分かり、自宅でも気をつけて生活させようと思いました。

【学校の取組について】

- ・体育活動、給食など、日頃知らないことを知る機会になり、良かったです。
- ・会を通して、学校・給食に関わる方々の努力、工夫に感銘を受けました。また、アレルギーや食事の時間帯等とても勉強になりました。
- ・学校では常日頃、子供達の色々な調査結果を元に食育について色々活動や指導されていることが分かりました。

学校医の安藤先生 P T A 役員の皆様
お忙しい中ありがとうございました。