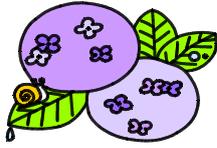


学校保健委員会だより

平成 26 年 7 月 4 日 安中市立第二中学校



テーマ ★★★ 朝食を 見直そう ★★★

6月27日（金）に、学校医の城田先生・学校歯科医の井上先生・PTA本部役員・職員・生徒保健委員会・生徒会代表の参加により、第1回学校保健委員会が行われました。

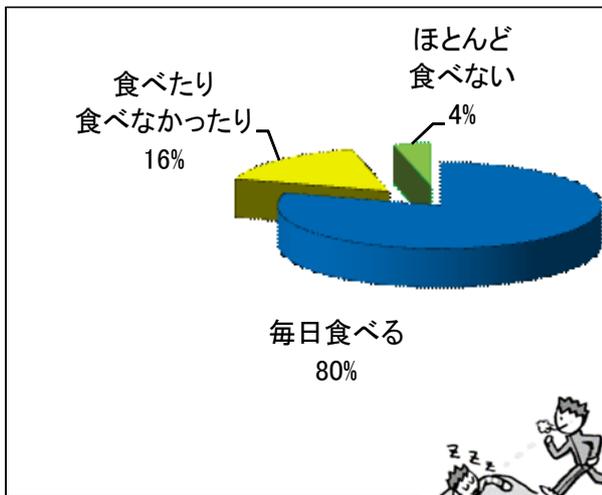
生徒保健委員が、二中生徒を対象にアンケートした結果などを報告した後、本校栄養士から理想的な朝ごはんについて話を聞き、グループごとに話し合いをしました。



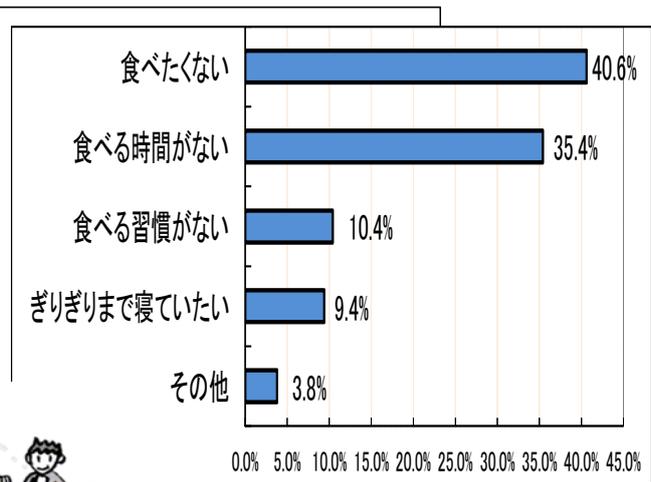
アンケート調査から

調査対象：二中全校生徒 実施：H26.5月

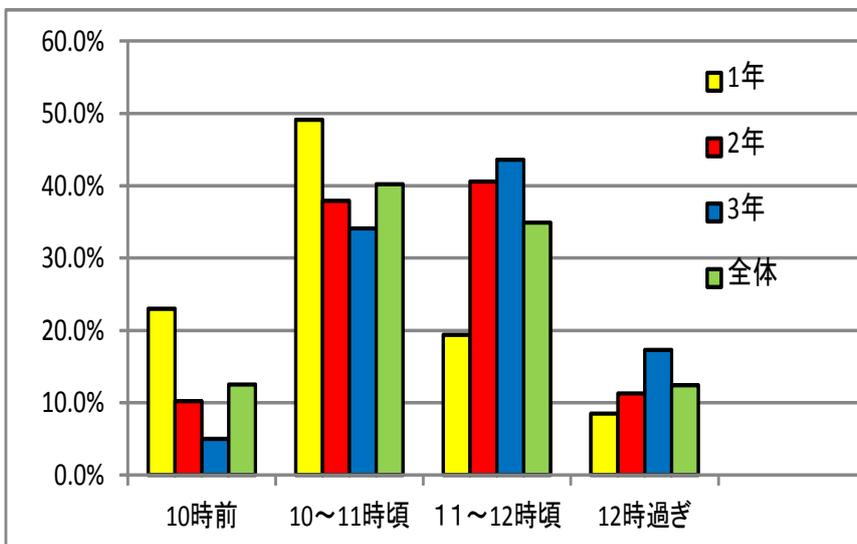
朝食摂取状況



食べない理由は？



就寝時刻は？



朝食を食べない理由として、『食べたくない』『食べる時間がない』『ぎりぎりまで寝ていたい』など、時間の使い方や生活のしかたにも課題があることがわかりました。

『朝起きてから学校へ出るまでの時間』を聞いたアンケートでは、30分以下の人が約25%いることがわかりました。



【栄養士 より】

朝ごはんは、脳のエネルギー補給、体の目覚まし、体（おなか）のリズムを整えるなどの大切な働きがあります。主食・主菜・副菜、さらに汁物があると理想的です。食べたくない人は、まず主食になる“おにぎり”だけでも食べるようにしましょう。少しずつ主菜・副菜を加え、レベルアップしていけるとよいと思います。



●話し合い● 朝食についての課題と解決方法をグループで話し合おう



【保護者】

- ☆食べる時間がない→早寝・早起きで時間の確保
- ☆用意しても食べない→彩りを考え見た目を良くしたり、盛りつけを工夫したりする。
- ☆時間がなくても食べてもらうために→食べやすさの工夫（おにぎり・サンドイッチ・のり巻き…）

【職員】

- ◇朝は忙しいので・・・
- 品数は少なくても、栄養たっぷりの工夫
- * 具たくさん味噌汁
- * なんでも納豆丼
- * まぜまぜスムージー など



【生徒】

- 時間の使い方や生活の仕方の改善を図ろう
 - * 早起きして、朝起きてから出かけるまでの時間を多めにとる。そのためには、前日に準備をしっかりしておく。
 - * 夜は早めに寝る。
 - * 計画を立てた生活をする。
- 元気がでる朝ごはんを食べよう
 - * 脳のエネルギーになるごはんを食べる。
 - * 水分や塩分を意識して摂り、熱中症にも気をつける。
 - * 果物や野菜も食べる。
- いつもの朝ごはんをさらに理想的な朝ごはん近づけよう
 - * ごはんメニューの例
ごはん・スクランブルエッグ・海藻サラダ
味噌汁・果物（全13品目）
 - * パンメニューの例
トースト・目玉焼き・シーチキンサラダ
野菜ジュース（自分で作れるもの）



指導 助言

【学校医の先生より】 朝食の大切さがよくわかる発表でした。もし朝食を食べなかったら脳にエネルギーがいかず、午前中の活動に影響が出てしまいます。空腹感が過度になると、昼ご飯を食べ過ぎ、脂肪となって蓄えられて、肥満の原因にもなります。このようなことを踏まえ、朝食をしっかり食べるようにしてください。

【学校歯科医の先生より】 食べ物は口から入るので、歯が健康でないと食べられません。ぜひ歯のことも大切にしてください。また、食べ物を噛むときに出る唾液を出すことがとても重要です。よく噛んで食べて唾液を出すと、口の中の健康にもよいです。

保護者の感想から ◆朝ごはんの役割がよくわかりました。食べさせるための親の工夫も必要で、盛りつけ方や見た目、食べやすさなどを考え、毎朝食べる習慣をつけ、学力も向上すると良いと思いました。
◆初めての参加でしたがとても参考になりました。品数少なく栄養たっぷりの朝食の提案は、忙しい朝の味方になりそうです。一日の始まりの大切な朝ごはんを、頑張って用意しようと思えました。

生徒の感想から ◆朝ごはんは毎日食べているが、時間が無くて残してしまうことがあります。食べる時間を確保するようにして、大人になってもバランスの良い朝ごはんを食べるようにしたいと思いました。

◆朝ごはんを食べないと、脳にエネルギーがいかず、勉強に身が入らないことがわかりました。朝ごはんをしっかり食べて成績アップをはかりたいと思います。

◆朝食を意識してしっかり食べようと思えました。学力や体力にも影響があるので、食べていない人にもぜひ食べる習慣をつけてほしいと思いました。

