

# 第1回 学校保健委員会運営案

安中市立坂本小学校

- 1 テーマ 『食生活とかむ力 ～かむかむパワーのひみつ』
- 2 日時 平成19年6月15日(金) 午後1:50～2:35
- 3 場所 音楽室
- 4 参加者 全児童、保護者、学校医の先生方、教職員
- 5 考察

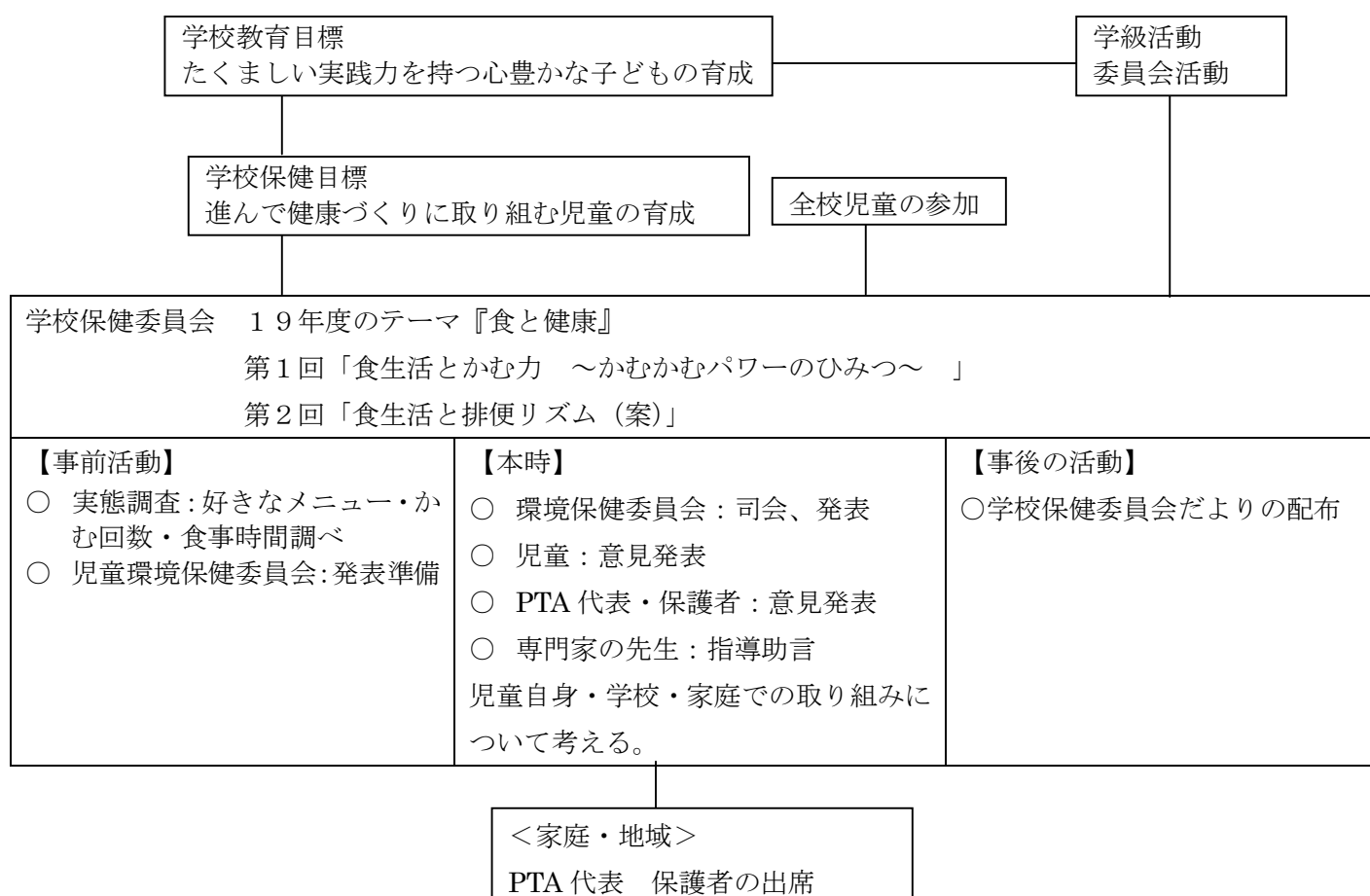
「かむ」ことは、顎の発達や食生活に関連がある。乳歯から永久歯に生えかわる学童期において「かむ力」を高めることは大切である。しかし、やわらかく食べやすいメニューが多種多様化した食生活はかむ回数や能力を低下させ、顎の発達の低下、口内環境の悪化からむし歯や歯周病を招くことが懸念される。

そこで、今回の学校保健委員会では、健康的な食習慣を身につけるために、食事の内容やかむことの効果を見直し食習慣の改善の機会としていきたい。

## 6 ねらい

- 1) 事前学習(かむ回数と時間調べ・好きなメニュー調査)と昔(卑弥呼の時代)の食事・かむ回数・食事にかかる時間を比較することで、昔に比べ、かむ回数や食事にかかる時間が減っていることを知る。
- 2) やわらかくかみごたえのない食べ物とかみごたえのある食べ物では、かむ回数やかむ力のかけ方が違うことを知る。
- 3) 『ひみこのはがいーぜ』の合い言葉から、かむことと健康のつながりがわかる。
- 4) かむ習慣を身につけるための方法を考え発表することで、食習慣の意識改善へとつなぐことができる。

## 7 事前事後活動及び各教科や特別活動との関連

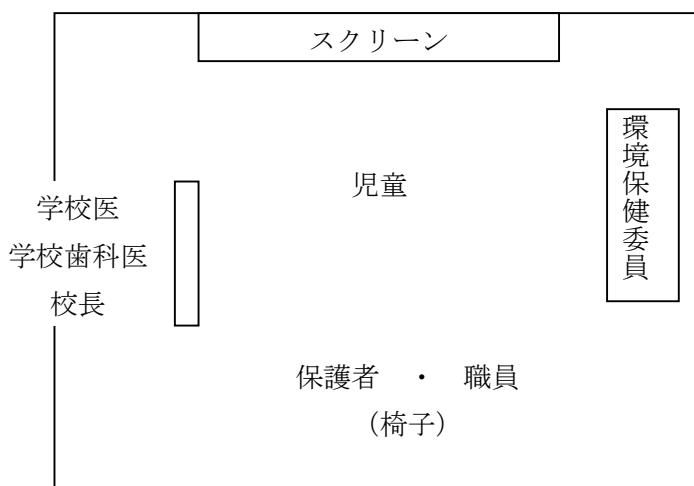


## 8 本時の流れ

(司会：児童環境保健委員会)

流れ	時間	環境保健委員会	PTA	学校医	児童
○ 開会 ○ あいさつ ○ 学校医・学校歯科医の紹介	5		PTA 会長		
○ 環境保健委員会の発表	10  5  10	昔と自分たちのかむ回数・食事時間の調査結果を比較し、発表する。 『ひみこのはがいーぜ』について説明する。			○玄米の試食体験 試食の感想 ○かむかむパワーをつけるためにどんなことに気をつけるかを相談する ・班別活動 ・発表
○質疑応答	5		感想		質問 感想
○ 学校歯科医の先生の話 ○ 学校医の先生の話 ○校長先生の話 ○閉会	10			指導助言	

## 9 会場図（音楽室）



## ○ 坂本小児童のかむ回数のように

6月1日(金)の給食の時間、3年生以上の児童に、食パン・ペンネのクリーム煮・コーンサラダの中から一人一品ずつ咀嚼回数についてチェックシートに記入してもらいました。その結果、少ない子では、一口平均 17 回、多い子では 48 回ずつかんで食べている子もいました。また、一品食べるのに二口、50 回の咀嚼で食べ終える子もいました。

### 《咀嚼回数調査の結果》

メニュー	食パン(1枚分)						ペンネのクリーム煮					
個人	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
咀嚼回数	375	290	325	360	490	250	615	200	490	435	280	300
平均	348回						387回					
	コーンサラダ											
	M	N	O	P	Q	R	S					
	50	285	355	325	265	100	195					
	225回											

### ・ 坂本小児童は、何回くらいかんで食事をしているのかな？

食パン2枚分 (348 × 2)	+	ペンネのクリーム煮 387	+	コーンサラダ 225	=	<u>1308回</u>
---------------------	---	------------------	---	---------------	---	--------------

今回の調査では、かむことを意識して食事していたのか、一口平均 20～30 回かんで食事していることとなります。

## ○ 坂本小児童の食べ物の好み

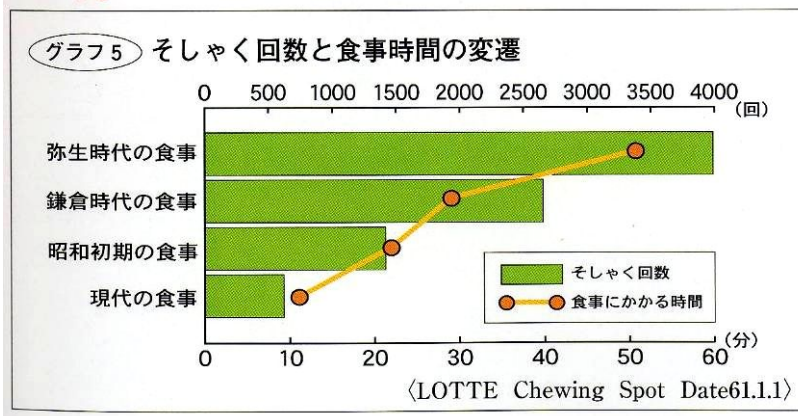
全校児童に対して、好きなメニュー調べをしました。好きな食べ物ベスト3を挙げてもらい、主食・主菜・副菜別に人気メニューを選別しました。その上位の結果は下記の通りです。

### 《好きなメニュー調査の結果》

主食		主菜		副菜	
ラーメン	6	ハンバーグ	6	サラダ	6
すし	6	シチュー	4	みそしる	3
ピザ	3	ステーキ	4		
オムライス	3				

## 《復元食のメニュー》

時代	食生活の特徴	復元食のメニュー
卑弥呼 (弥生時代)	米が主食となり、玄米を食べていました。魚、野菜、種実類などを蒸したり焼いたりして食べていたようです。	玄米・のびる・くり・クルミ・魚の干し物・はまぐりの潮汁・鮎の塩焼き ＜1302 Kcal＞
源 頼朝 (鎌倉時代)	強飯（かたく炊いた米）が主食で、一汁一菜を基本とした質素な食生活。	玄米・里芋とワカメのみそ汁・いわしの丸干し・梅干し・焼きみそ ＜1131 Kcal＞
戦前 (昭和初期)	かみごたえのある根菜類の野菜や豆類を多く食べていたようです。米は、半づき米で、麦などが一緒に炊かれることが多かったようです。	半づき米・みそ汁（にんじん・里芋・だいこん・ごぼう・ねぎ）・大豆のみそいため・煮物・たくあん ＜840 Kcal＞
現代	飽食といわれる現代、いろいろな食べ物が食べられるようになりました。レトルト食品、洋食などが市場に出回り、かみごたえのあまりない、やわらかく食べやすい食品が多くなった。	ロールパン・コーンスープ・ハンバーグ・スパゲティ・ポテトサラダ・プリン ＜2025 Kcal＞



＜参考文献＞

松本 照喜：そしゃくで健康づくり  
育てようかむ力、少年新聞社、2006

## 《学校食事研究会 『よくかむ』 8 大効果》 標語『ひみこのはがーぜ』

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ① 肥満をふせぐ       | ② 歯の病気を防ぐ      |
| ③ 味覚の発達を促す     | ④ がんを予防する      |
| ⑤ 言葉の発音がはっきりする | ⑥ 胃腸の働きを促進する   |
| ⑦ 脳の発達を促す      | ⑧              |
|                | ⑨ 全身の体力向上と全力投球 |