



# 保健だより

平成26年11月28日  
尾張旭市立東栄小学校

## がっこうほけんいいんかい ひら 11月11日に学校保健委員会が開かれました

5・6年生が参加し、はじめに保健委員会の委員長と副委員長から、健康週間中に記入する「けんこうカード」から生活習慣について、食のアンケートや給食の残菜調査から食生活についての発表がありました。次に、栄養教諭 曾根規容子先生から「食生活について考えよう～バランスよく食べよう～」のテーマでお話を聞きました。その一部を紹介します。

### カルシウムは今のうちに貯めよう！

小学校高学年で、1日に必要なカルシウムは、400mgで、給食には、このうちの50%の量のカルシウムが含まれている。

0～20歳は、カルシウム貯金最適期で、どれだけこの時期に骨量を増やせたかで、将来の骨粗しょう症のリスクが決まる。



### 3つのグループを食べよう

給食には、赤色（からだをつくる）黄色（からだを動かすエネルギー）緑色（からだの調子をととのえる）の3つの色のグループが必ず入っている。

献立表をもらったら、献立の右に書いてある「主な材料と働き」のところで、確認してみよう。バランスよく食べて、パフォーマンスもアップさせよう。



### 給食の食べ残しは・・・

ある日のごはんの食べ残しは20kgで、これは、おにぎり200個分になる。  
地球上では、8人に1人が飢餓に苦しんでいるのに・・・。



食べ残しは、微生物と混ぜて、処理される。そのとき、二酸化炭素が発生し、電気も使う。食べ残しが多いほど、地球温暖化につながる。

### 野菜を食べよう

一日にとらなければならない野菜の量は、350g。緑黄色野菜（にんじん、ピーマン、トマト、かぼちゃ、ほうれん草など）は刻んで両手に1杯、

淡色野菜（キャベツ、白菜、大根、キュウリなど）は刻んで両手に2杯食べよう。



## 参加した5・6年生の感想（一部を抜粋）

- 世の中には、食べたくても食べられない人がたくさんいます。私たちが給食を残してしまうと、その人たちにも失礼なので、できる限り食べようと思いました。
- 給食のメニューにそこまで深い意味があるということは知りませんでした。「給食のメニューはバランスがとれている」ということは知っていましたが、ミネラル、鉄分、ビタミンなど完璧に最後まで計算されているということは驚きでした。
- 給食の食べ残しは、給食センターに行って、最終的に二酸化炭素に変わって地球温暖化になることがわかった。このことをふまえて、給食の食べ残しをしないように気をつけようと思いました。

## 食べられなかったものが、食べられるようになったきっかけ（アンケートより）

- ・ 家で、今までおいしくないと思っていたアスパラを調理したら、おいしく食べられるようになった。
- ・ 大根が嫌いだったけど、家でいろんなメニューを作ってみて、食べたらおいしかったから。
- ・ ほうれん草が嫌いだったけど、お母さんの作ったごまつけがおいしく、食べられるようになった。
- ・ 前は牛乳が嫌いだったけど、我慢して飲んでいたら飲めるようになった。
- ・ ニンジンが嫌いだったけど、キャロットケーキにして食べたら食べられた。
- ・ 前はピーマンが嫌いだったけど、おばあちゃんと作ったチャンプルがおいしかったから。
- ・ ピーマンが嫌いだったけど、調理実習で作ったときに食べたらおいしく感じた。
- ・ 前は大葉が食べられなかったけど、大葉の天ぷらがおいしくて、食べられるようになった。
- ・ 椎茸が嫌いだったけど、肉で味をごまかして食べていたら、食べられるようになった。
- ・ ナスを炒めて鰹節やしょう油をかけたらいちいちおいしくて、今では好きになった。
- ・ 嫌いなものと好きなものを混ぜたら食べられるようになった。
- ・ せっかく作ってくれたからと食べて。
- ・ 友達に勧められて納豆が食べられるようになった。
- ・ 嫌いなものを少しずつ食べた。



## 保護者の皆様へ

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩してお休みする児童が増えてきました。また、先週は、インフルエンザでお休みする人もいました。登校前のお子さんの様子を見られて、咳やくしゃみなどの症状がある場合は、マスクをして登校させてください。なお、発熱の場合は、医療機関の受診をお願いします。



### インフルエンザと診断された場合



インフルエンザは学校感染症に指定されており、「発症してから5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまで」は「出席停止」扱いになります。

治癒して登校される際は、医療機関で「治癒証明書」への証明を依頼し、証明済みの「治癒証明書」を学校に提出してください。