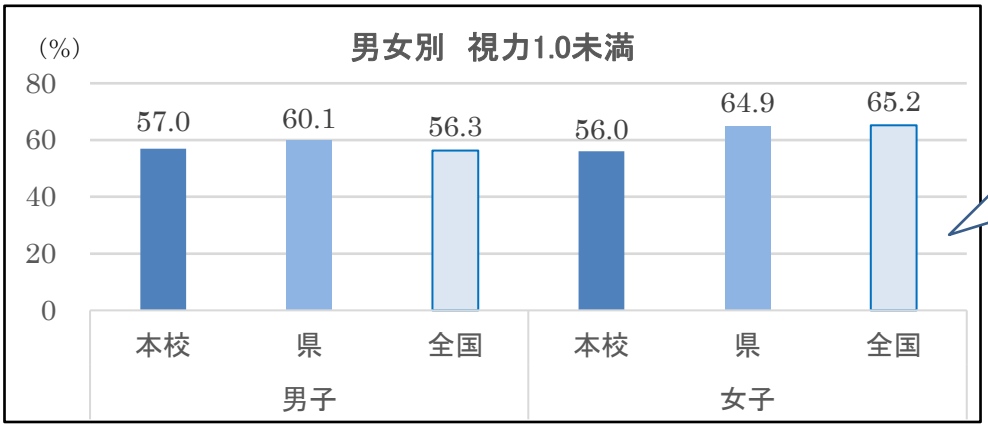
学校保健委員会だより①

令和５年１２月１９日
飯豊中学校

１２月１日（金）に、町教育委員会の後藤美和子教育総務課長様や父母と教師の会の役員の方々、母親委員の方々、育成部の方々にご出席いただき、学校保健委員会を開催しました。学校から健康診断の結果を報告し、その後、栄養教諭の五雲寺夢子先生から朝食についての講話をしていただきました。講話の後には、各ご家庭での朝食の様子などについての情報交換を行いました。

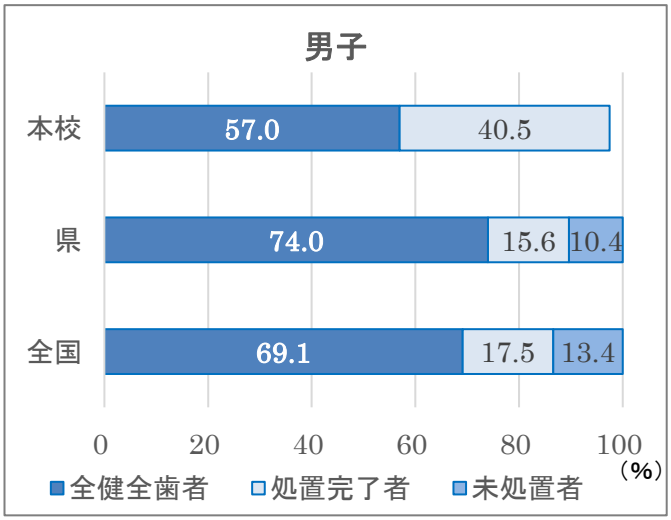
＜定期健康診断の結果＞

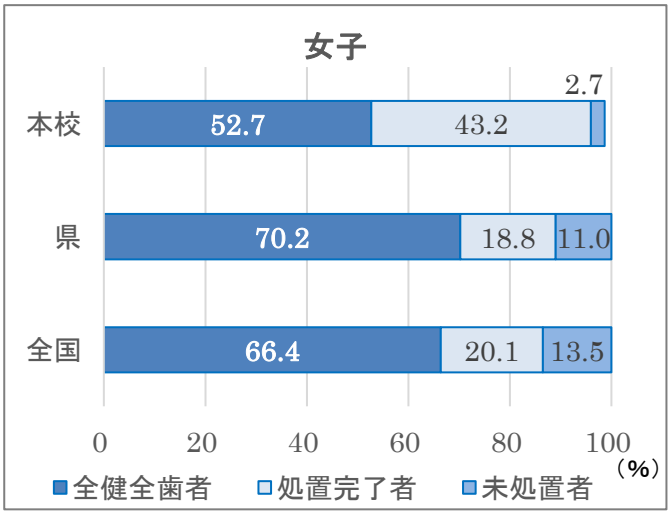
○視力

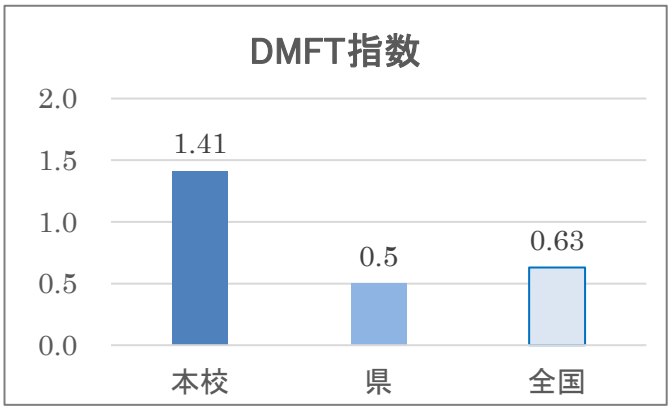


視力 1.0 未満の生徒は男子は全国より多く、女子は少ない。

○歯科



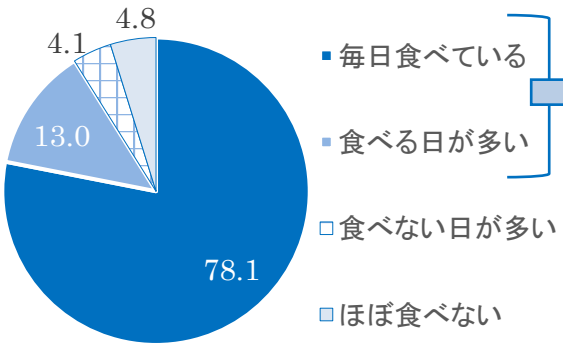




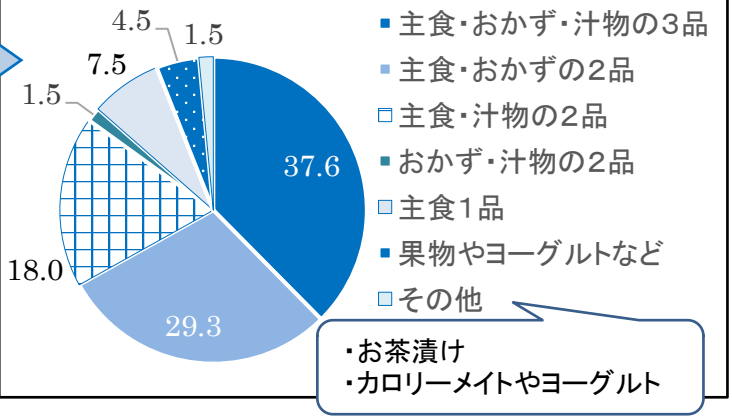
- 全国や県と比較すると、未処置者は少ないが処置完了者が多い。そのため全健全歯者が少ない。
- DMFT 指数（１人あたりのむし歯の経験本数）を全国や県と比較すると、本校はとても多い。

＜朝食アンケートの結果＞

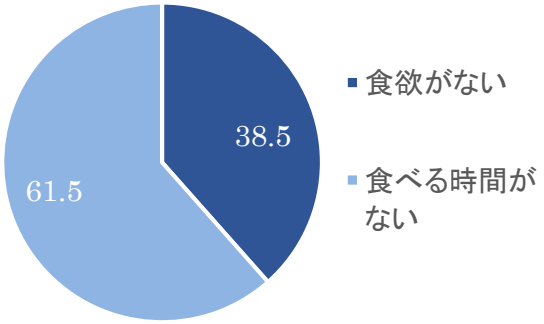
質問1. 毎日朝食を食べていますか。



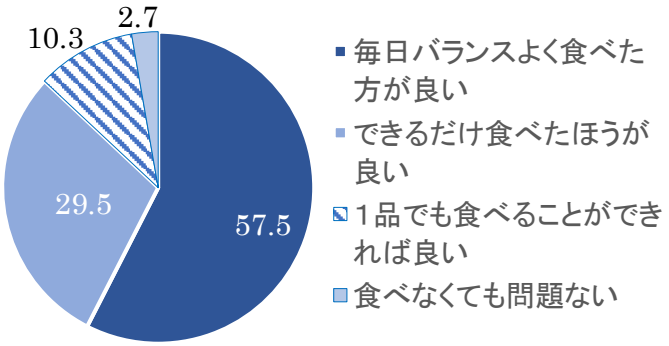
質問2－1. 朝食で、主食、おかず、汁物の3品を食べていますか。



質問2－2. 朝食を食べない理由は何ですか。



質問3. 朝食についての考え方で、自分の考えに一番近いものはどれですか。



質問4. あなたが考える理想の朝食のメニューは何ですか。

・ごはん　おかず　　・ごはん　おかず　おつゆ　　・ごはん　おかず　おつゆ　デザート
・パン　汁物　　・パン　おかず　　・パン　おかず　デザート
（おかずの具体例　：　卵焼き、焼き魚、そぼろ、から揚げ、ベーコン、ハム、納豆、サラダ　など）
（汁物の具体例　：　みそ汁、豚汁、卵スープ、コーンスープ、牛乳、ココア、オレンジジュース　など）

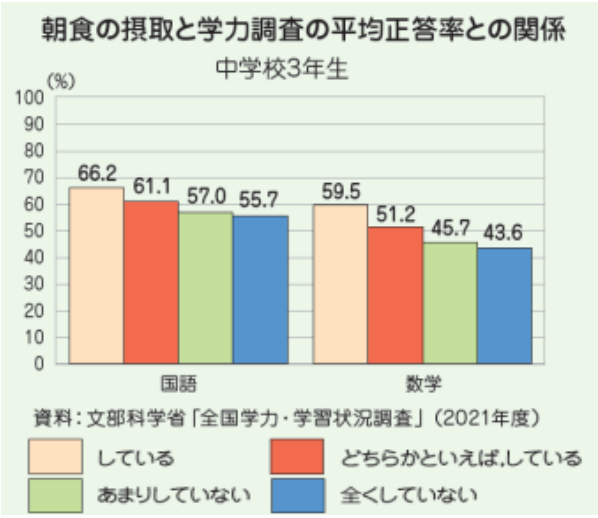
・卵かけご飯　・チーズ牛丼　・ハンバーグ定食　・さつまいもが入っているごはん
・うどん　・担々麺　・ワンタン麺　・つけ麺
・肉　・ステーキ
・パンケーキ　・フルーツグラノーラ　・オートミール　・アサイーボウル
・目玉焼き、ウインナー、お味噌汁
・味噌ワンタンスープ、フルーツ
・サラダ・フルーツ　・フルーツいっぱい　・果物・ヨーグルト　・お茶

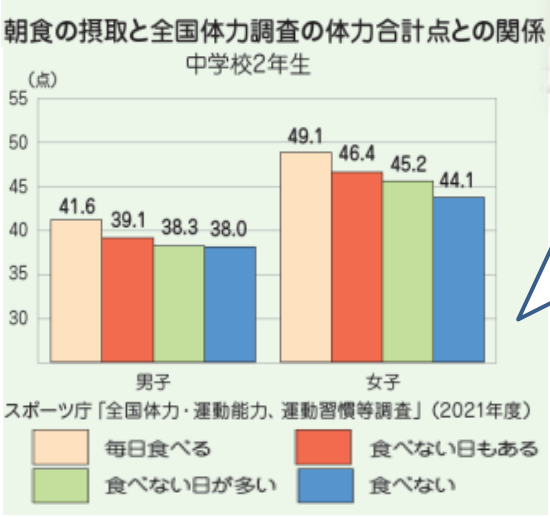
・ホテルの朝食みたいな様々な食材が並んでいる朝食　・学校の給食みたいな朝食
・三品そろった朝食　・栄養がバランスよく取れる食事　・栄養がちゃんと取れるメニュー
・消化のいいもの　・和食

学校保健委員会だより②

令和５年１２月１９日
飯豊中学校

講話「朝食の大切さについて」　栄養教諭　五雲寺　夢子　先生





バランスの良い食事を毎日食べる<u>習慣</u>ができているかが重要

体の中のルール①

必要な材料がそろっているときには、
<u>必要なものを必要なだけ</u>作ります

体の中のルール③

材料が不足しているときには、
最低限の化学反応だけが起こり、
<u>足りない分を節約したり、</u>
<u>ほかの物質で補充</u>したりします。

「ちゃんと生きてるじゃん」
バランスよく食べる？そんなに大事？

数時間から１２０日ほどで身体を作り変えている

いつ、どこで、何を作り変えているかわからない。

いつ、どこで、何を作り変えられてもいいように常にいろいろなものを食べることが大事である

食育で育てたい「食べる力」

- ●心と身体の健康を維持できる
- ●食事の重要性や楽しさを理解する
- ●食べ物の選択や食事づくりができる
- ●一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ●日本の食文化を理解し伝えることができる
- ●食べ物やつくる人への感謝の心

朝食は子どもの可能性を伸ばす土台になるもの
中学生という時期は食生活の土台作りの時期でもある

簡単に作れる朝食におすすめのレシピを紹介していただきました。
「早寝早起き朝ごはん全国協議会」や山形県のホームページにも
おすすめのレシピが掲載されているそうです。ぜひ見てみてください。

フライパンひとつで「エッグ丼」

■材料、分量（４人分）
- ごはん　６００ｇ
- 卵　４個
- ウインナー　４本
- ピーマン　４個
- 油　大さじ２杯
- 醤油　大さじ２杯
- ミニトマト　８個（添え）

■つくり方
①フライパンに油を入れ、せん切りにしたピーマンをしんなりするまで炒める。
②斜め切り（５ｍｍ幅）にしたウインナーを①に加え、さらに炒める。
③ピーマンとウインナーをフライパンの端に置き、空いたところに卵を割り、目玉焼きを作る。
④目玉焼きができる直前に、端にあるピーマンに醤油を垂らし味付けする。
⑤丼にごはんを盛り、その上にピーマンとウインナーの炒め物と目玉焼きをのせて、食べる時に目玉焼きに醤油をかける。

「　レンジで簡単♪豆乳スープ　」

■材料、分量（４人分）
- キャベツ　４枚
- 人参　1/2本
- 玉ねぎ　1/2個
- ベーコン　４０ｇ
- しめじ　1/2個
- 豆乳　４００ｍｌ
- 水　４００ｍｌ
- コンソメキューブ　２個
- 塩、こしょう　少々
- ドライパセリ　少々

■つくり方
①キャベツ、人参はせん切り、玉ねぎはスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
②耐熱容器に①と水、コンソメをくだいて加えふんわりとラップし、レンジ600Wで３分加熱する。
③②に豆乳を加え、軽く混ぜ１分半加熱する。
（お使いのレンジによって時間を調整してください）
④塩、こしょうで味をととのえ、ドライパセリをふる。

・ミックスベジタブルやカット野菜を使うともっと手軽で時短になります。

「　納豆チーズのっけ丼　」

■材料、分量（４人分）
- ごはん　4杯
- 納豆　4パック
- ベビーチーズ　4個
- 醤油（納豆のタレ）　4個
- かいわれ大根　1パック
- 焼きのり　1/2枚

■つくり方
①ベビーチーズを角切りにする。かいわれ大根を3ｃｍ位に切る。
②器に納豆と角切りにしたチーズ、醤油（納豆についているタレ）を入れて混ぜる。
③炊きあがったごはんを器に盛り、かいわれ大根をしき、②をのせ、最後に細く切った焼きのりをかける。

・忙しい朝でも超簡単に作れる朝ごはんです。栄養満点の納豆ですが、納豆だけではなく、チーズや野菜などを入れることでさらに栄養価はアップします。
・ベビーチーズの味を変えれば飽きることなく食べられます。また、焼きのりの他にも、かつお節やしらす、大葉などに変えてアレンジできます。様々な食材を組み合わせて自分好みの味を作ってみましょう。

いろんな具材で「みそ玉」

みそ玉（５人分）
- みそ　大さじ５
- 顆粒だし　小さじ１

【和風】
- ねぎ
- しらす干し
- 油揚げ
- ちくわ

など

【洋風】
- トマト
- ホールコーン
- 魚肉ソーセージ

など

【乾物】
- カットわかめ
- ごま
- とろろ昆布
- のり　など

家のあまり野菜を炒めて冷ましておいたものを混ぜると、野菜いっぱいのみそ汁に

参考：令和２年食育活動資料集

＜質疑応答より＞

- 夕食を遅く食べた時や食べたものによって朝、食欲がない場合があるが、夕食と朝食の関係はあるのか。
  →きちんと消化されないと食欲はわかないため、夜遅くに食べないことが大切である。
- 幼少期にジャンクフードを食べさせない方が良いというが、本当か。
  →ジャンクフードは味が濃いため、食べ続けると味覚が鈍ってしまます。そのため、ジャンクフードばかり食べるのは良くない。

＜ご家庭での朝食の様子について＞

- 朝食はバランスよく食べている家庭が多いが、時間がないときには食べないという家庭もある。
- テスト前や試合前などは、ごはんがのどを通らないのか、みそ汁は完食するがごはんを残すことがある。
  →前日の夜にごはんを多めにするなどの工夫をしている。
- 朝食の準備で時間がないときは、おかず全て入れた海苔巻きにすることがある。

各ご家庭で、子どもたちが食べやすいように工夫して朝食を準備してくださっているようでした。**朝食を食べない理由で挙がっていた「食欲がない」「時間がない」などは生活リズムも関わってくることなので、朝食に限らず生活リズムとあわせて今後指導していきたいと思います。**ご参加いただいた皆様ありがとうございました。