



# けんこうな子

福田中学校区ほけんだより

No.2

令和元年12月23日

今回は、福田小、豊浜小、福田中の校内学校保健委員会と家庭保健委員会の取組状況についてお伝えします。冬休みの生活の参考にさせていただき、「健康10か条」と併せて、意識して過ごすよう御家庭でもお声掛けください。

## 校内学校保健委員会を開催しました

### 福田小学校

「食べる力は生きる力～給食から食育を考える～」をテーマに、学校給食センターで試食会を開催しました。大原学校給食センター長の大橋隆康さんからは、概要説明がありました。また、センターの施設設備についてDVDを視聴して、大きな釜で調理している様子や食物アレルギーへの対応、地産地消への取組等を知ることができました。

調理に携わる多くの方々の手によって、安全かつ美味しく調理されていることがわかりました。

学校栄養士の鈴木麻里さんからは、「ミニやごちゃん運動」や自校給食と給食センターの違い、給食時の栄養指導の内容、福田小の給食の様子などについての話がありました。



福田小は残食率が高いことから、食に興味を持たせ、食べることへの安心感を持たせるために、家庭で一緒に料理を作ることをすすめていました。

参加した保護者からは、給食がどのように調理されているのかを知ることができた、子供達のために時間をかけて安心安全に給食を提供して下さり感謝している、栄養士さんの「子供達の食」に対しての情熱が伝わってきた、などの感想がよせられました。

### 【試食会の献立】

㊄ (白菜のクリームシチュー)

㊄ (ハンバーグブラウンソ・

or (タラフライ)

㊄ (ゆでキャベツ)

㊄ (横割り丸型パン)



### 豊浜小学校

磐田市家庭教育支援員の玉澤くみ子さんと加藤ゆう子さんにお越しいただき、「早寝、早起き、朝ごはん」をテーマに学校保健委員会を開催しました。9月に校内で行ったアンケートの結果から、健康10か条の目標就寝時刻に寝ることができない児童が多いなどの豊浜小の実態がわかり、その実態をふまえ、3～4人のグループに分かれて事例検討をしました。事例から、生活習慣の乱れを指摘する方が多く、生活習慣を改善したり生活リズムを保ったりするために、各家庭で実践していることや悩んでいることを楽しく和やかに話し合いました。学校保健委員会アンケートでは、アンケートに答えていただいた全員の方に「楽しく話げできた」と答えていただくことができました。目標就寝時刻に寝るための工夫、朝ごはんの用意の仕方などに正解はありません。学校保健委員会で話しあっていたみなさんのように、どうしたら子供たちの生活習慣が整うか考えていただき、各御家庭に合う形で、実践し続けていただけたらと思います。

また、今回共有した考えや日頃の実践を、ぜひ他の保護者のみなさんにも広めていただき、さらに考えを深めていただきたいと思います。



# 福田中学校

福田中学校は、「生活習慣（食育）と心の健康」をテーマとし、大原学校給食センター栄養教諭の石橋しのぶさんから「中学生の食育の大切さ」についての講話をしていただきました。福田中の給食残量は7.0%であり、市内中学校の平均1.6%と比べて、かなり多いことが分かりました。いろいろな食材を、いろいろな調理方法でバランスよく食べることは、心身の成長にとって、とても大切なことです。

「ミニやごちゃん」を基本として、バランスよく食べると、体力がつき、運動能力が向上すると共に病気やけがの予防もでき、将来的にも健康で過ごすことができます。

## 食事の基本「ミニやごちゃん」



<参加した保護者より・・・>

- ・福田中学校の給食の残食が多くてとても驚きました。子どもと給食について、ゆっくり話し合ってみようと思います。
- ・エネルギー不足にならないように、もう一度自分の作るご飯を見直してみようと思います。

## <家庭保健委員会の実施、ありがとうございました>

平成27年度から実施している家庭保健委員会も、今年度で5年目となりました。昨年度1回目の実施率と今年度の1回目の実施率を下グラフに示しましたが、多くの御家庭に協力していただいた結果、3校ともに高い実施率を保っています。

今年度、第2回家庭保健委員会は1月9日からとなっています。3学期が始まりましたら用紙をお渡ししますので、家庭で決めた目標の達成度について、家族で話し合ってください。冬休みも、それぞれの家庭の目標を意識し、規則正しい生活を心掛けていただきたいと思います。

第1回家庭保健委員会実施率（％）

