

いわにし元気通信

豊橋市立岩西小学校
保健室
令和6年2月16日

第2回学校保健委員会を行いました！

1月22日（月）に株式会社明治の河津さんにお越しいただき、「朝ごはんのミラクルパワー」についてお話ししていただきました。アスリートの朝ごはんの紹介では、バレーボールの石川祐希選手、スピードスケートの高木美帆選手、メジャーリーガーの鈴木誠也選手の朝ごはんをみて、「すごい！量がたくさん！」「野菜が多い！」

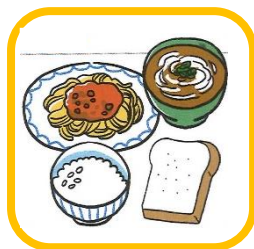


「バランスがいい！」と自分の朝ごはんとの違いに驚きの声が上がっていました。運動量も体の大きさもちがいますが、体を動かすのにはたくさんのエネルギーが必要だということが分かりました。

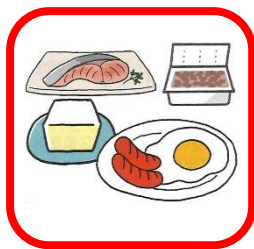
元気が出る朝ごはん

現在、ぴかぴか生活カードで行っている、赤（たんぱく質）・黄（炭水化物）・緑（野菜など）のグループ分けに加え、果物、乳製品を加えた5種類の栄養素で朝ごはんのバランスについて教えてもらいました。

① 主食



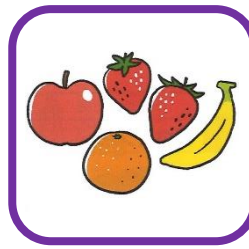
② 主菜（おかず）



③ 副菜（野菜）



④ 果物



⑤ 乳製品



① ② ③3つの色の食品を組み合わせると、栄養バランスがよい食事になります。さらに④の果物、⑤の乳製品を加えると「元気が出る朝ごはん」になります！

みんなの感想

ふりかえりから、どの子も朝ごはんのバランスについて考えることができました！
元気が出る朝ごはん家族みんなで元気にすごしたいですね！



いつもの朝ご飯はパンと汁物だけで五種類そろっていただけ。meijiのかわづさんの話を聞いてテストの点を高かったり、授業への集中力を高めるためには、主食・主菜・副菜・果物・牛乳・乳製品を朝ご飯に食べるといいことや、運動・すいみんも大切なことだと分かりました。これからは、できないかもしれないけど、毎日五種類の食べ物を食べて運動して、ねるといった、いい毎日を過ごしたいです。

朝ごはんは、脳や体にエネルギーをあたえる大切なことをしていることがわかった。時間がないときの朝ごはんは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品があることがわかった。明日から、アスリート選手みたいにバランスの整った朝ごはんを食べたいです。

いつも私は、朝食をこまごまにバランスなんて考えずに食べていたけど、朝食によって体の調子も変わると知って、これから朝食も栄養バランスなどを考えて、食べて、集中力を高めたり、元気に過ごしたいなと思いました。

おうちの方から

いつもみんなに美味しい食事を
作ってくれているおうちの方から
のメッセージです。



みんなが健康に過ごすため
に栄養バランスを考えた
てくれています！

朝ご飯を食べると体に良い事がたくさんあることが分かりましたね！

・集中できる・元気が出る・心が落ち着く・おなかスッキリ

今までも必ず朝ご飯を食べていましたが、これからは栄養バランスを考えてみたり、
牛乳パックで栄養や骨を強くすることを心がけてみてくださいね！

骨がスカスカにならない様に、「骨貯金」をして、丈夫な体を目指していきましょう。
心も体も元気に大きくなる様に、食事はとて大切ですね！！

朝ごはんも食べる時間をしっかりとれるように、少し早起きして余裕を
持つようになるといいと思う。しっかりと食べて体を温めていっぱい
運動も勉強も出来るようになるといいですね。

朝ごはんの大切さが分かりましたね。

朝食をバランス良く摂ると、「いいこと」がいっぱいあります！

お母さんも、栄養バランスに気を付けるので、朝早くに起きて、
落ち着いて食事が取れるといいですね。

<4・5・6年の保護者の方へ>

朝ごはんや食事について話し
合いの時間をとっていただき、あ
りがとうございます。

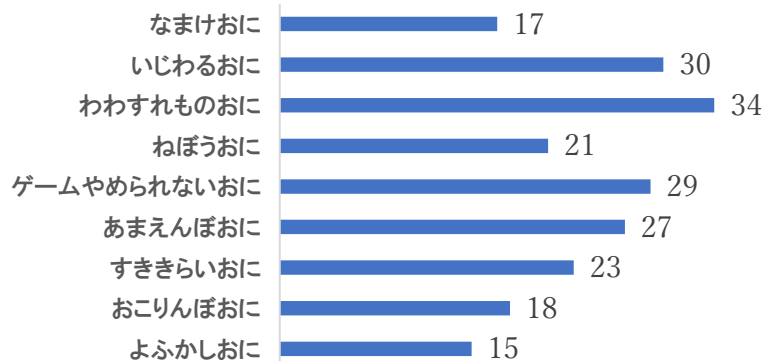
今後も子どもたちの健やかな
成長を願って、食育に取り組ん
でいきたいと思っております。

どうしても好きな片物をたく摂取してしまう為、
お野菜の量を増やすなどしてバランスの取れた
食事が出来るように心がけて行けるといいなと思います。



2月の保健室の掲示版は「心の鬼を退治して福を呼びこもう！」とい
うことで、みんなに退治したい「自分の心の鬼」を選んでもらいました。
さて結果は・・・！？

きみの退治したい鬼はどれかな？



2月1日～2月14日までの結果

一番多かったのは「わわすれものおに」でした！みんなの予想は当たりましたか？

そして後半は「あまえんぼおに」がぐいぐいのびてきていました。

「あまえんぼを直したい！」と思っているかわいい岩西っ子たちです☺

投票してくれたみなさん、ありがとうございました！

