

ほけんだより



令和2年12月11日
豊橋市立前芝中学校
NO.13

第1回学校保健委員会「未来をつくる朝ごはん」を行いました。

【12月8日(火)】6限

最初に、保健委員より「食生活に関するアンケート」についての結果の発表を行い、保健委員の「朝食を食べないと・・・」の二つの寸劇の発表後、芦原小栄養教諭の鈴木菜穂先生より『未来をつくる朝ごはん』のお話を聞きました。生徒の感想を紹介します。



1年生

・朝食は将来の自分のためにも大切なものだということがわかりました。私は平日は毎日朝食を食べているけれど、休日は起きるのが遅くて朝食を食べていないことがあるので、毎日食べるようにしたいです。朝食も、主食・主菜・副菜・汁ものとバランスが大切だということがわかりました。これからはバランスに気をつけ朝食を食べたいです。(1の1女)

・普段何気なく食べていた朝ごはんけど、いろいろなはたらきがあることがわかりました。いつもの朝ごはんを少し工夫するだけで、少しだけいろいろな種類の栄養が取れることがわかりました。朝食はその時だけじゃなくて、自分の未来のためにも必要だということがわかりました。いつも主食だけとか、かたよっていたりしたので、バランスよく食べれるようにしたいです。寝坊をした時は1口でもいいので、食べれるようにしたいです。(1の2女)

・朝ごはんはエネルギーを作るだけでなく、体温を上げたり、体心の調子を整えてくれることがわかりました。家族で体温が低い人がいるので、その人に朝ごはんをしっかりと噛んで食べることをアドバイスをしたと思いました。毎日同じようなものを食べるのではなく、3色そろったバランスのよい献立を考え、時間にまに合うように早寝・早起きをしたいと思いました。(1の2女)

2年生

・私はずっと、「なぜ朝ごはんをたべないと頭が働かなくなるんだろう」と思っていました。でも鈴木先生のお話を聞き、朝ごはんを食べないとブドウ糖が補給されなくて、頭にエネルギーがいけないからだとわかりました。エネルギーがないと体温も上がらないので、体もダルくなってしまうこともわかりました。あと栄養を中学生のうち食べないと大人になってから、体が弱くなってしまうことも知り、怖いと思いました。朝ごはんの大切さをあらためて知ったので、これからもしっかりと食べていきたいです。(2の1女)

・朝食を食べないと頭が働かないことがわかりました。少しでも食べると、サーモグラフィーであったように、体の温度が全然違うので、朝食の大切さがわかりました。菜穂先生のお話で、中学生の時期は大切な時期で、ダイエットをして将来、自分の夢があるのに体が成長していなかったりけがをしやすくなって大変だと思ったので、ダイエットなんてダメだなと思いました。好き嫌いがあ、自分の好きな物ばかり食べて、栄養がかたよって成長できないこともわかりました。そう考えると、給食には沢山の栄養素を全部毎日入れていて感謝しなければと思いました。(2の1女)



・最初に思ったことは、劇をみても、鈴木先生のお話を聞いていても、朝食の重要性を改めて分かりました。中学生の時に朝食を食べていないと、将来に響くということは知りませんでした。僕はちゃんと朝食を食べていますが、バランスのとれた食事をしないといけないなと思いました。食事の重要性や食べ物一つ一つの栄養分の役割を知ることができてよかったです。給食も栄養やバランスもしっかり考えて作ってくれているので、感謝をしないといけないなと思いました。嫌いな食べ物でも一応代用がきくものもあるらしいので、少し考えてみようと思いました。(2の2男)

3年生

・朝ごはんを食べないと、すぐにいろいろなことに支障が出てしまうことがわかりました。朝ごはんを食べないだけで、毎日食べている人より成績が下がる傾向にあると聞いてびっくりしました。しかも、タイトル通りに『未来をつくる朝ごはん』と書いてあるように、未来にも関係があるので、しっかり朝ごはんを食べないといけないなと実感しました。鈴木先生がおっしゃっていたことで、毎日の給食はしっかりいろいろな栄養素が計算されているので、給食は好き嫌いしてはいけないことがわかりました。他にも、主食・主菜・副菜・汁ものといったバランスのよい食事を心がけたいなと思いました。(3の1男)

・朝ごはんを食べることで、体温が上がり、活力がでることをよく理解しました。そして、1回の朝食がその日一日に影響を与えるだけでなく、今後の自分の将来にもつながることを知りました。鈴木先生が話していたように、朝はそんなに食欲がない場合は高カロリーなものを食べようと言っていたので、食欲がない場合そうです。夕食は主食・主菜・副菜・汁ものはそろっているけれど、朝食は、主食・副菜が多いので、たんぱく質を増やし、健康的なメニューにしようと思いました。(3の2女)

・朝ごはんを食べないことによって、体の体温が低くなり、その中でも特に脳の体温が低いことで、考えることができなくなったり、イライラし、昼食を食べると血糖値が急激に上昇したりすることで、眠くなったりと、いいことが全くないなと思った。朝ごはんを食べないとテストの点数が低くなるグラフを見て、毎日食べているけど、栄養面のことも考えようと思った。(3の2男)

・朝ごはんを食べると食べないでは、いろいろな健康に支障をもたらすことがわかりました。朝ごはんは栄養をあんまり考えずに食べていたけれど、ちゃんと主食・主菜・副菜をしっかりとれるように、朝起きるのを早くして、朝ごはんの時間を確保できるようにしたいです。普段の給食でも、その時の栄養じゃなくて、その日、この先の未来のためにも、成長期の今、栄養バランスを考えて作ってほしいと思いました。(3の2男)



・保健委員の劇・発表や栄養教諭の鈴木先生の話聞き、朝食を取る大切さについてについて、考えることができた1時間だったと思います。これを機会に、朝食をしっかりバランスよく食べてこれるように、日頃の生活習慣も見直せれると良いですね。

あと2週間で、冬休みに入ります。冬休み明けの1月12日(火)~1月16日(土)に3回目の「目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック(1月)」を1・2年生で実施予定です。前芝小と同じ期間で行います。今度の生活点検の点数がこの学校保健委員会に参加したことにより前回の9月の時よりも点数がよくなることを期待しています。頑張ってください。