

ほけんだより 7月

泉小学校保健室
令和6年7月3日
No.5



第1回学校保健委員会を開催しました！

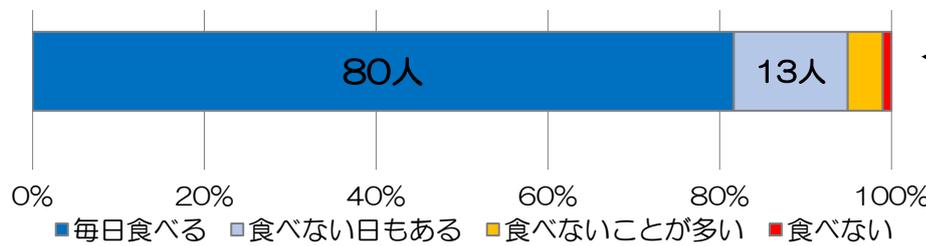
栄養たっぷり朝ごはん ~3色食べて1日元気！~



6月25日(火)、第1回学校保健委員会を開催しました。保健委員会の子どもたちが、紙芝居「ぱっかりくん」を朗読し、3色の栄養素がそろった朝ごはんを食べることの大切さを伝えました。

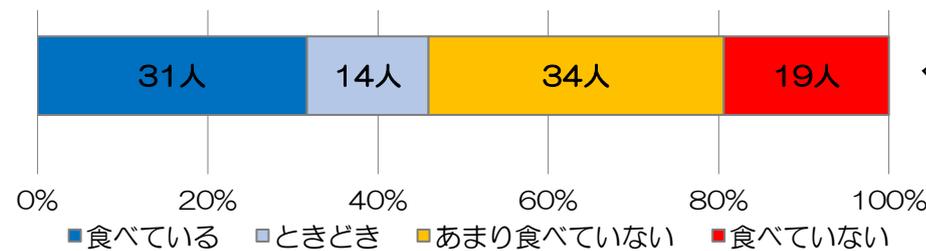
朝ごはんアンケート6つの質問中2つを載せます！

① 朝ごはんを毎日食べていますか。



朝ごはんを毎日食べているひとが多かったです。

② 栄養バランスを考えて食べていますか。



食べ物に色々な栄養があることは知っている人が多かったですが、実際に栄養バランスを考えて食べている人は少なかったです。

~栄養教諭 山本敦子先生のお話~



朝ごはんが1番大事！

1日の食事の中で、1番大切なのは朝ごはんです。毎日を元気に過ごすためにも、赤・黄・緑の3色がそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。



頭にエネルギーを補給

頭は、エネルギーをたくわえておくことができません。ごはんやパンなど炭水化物を食べることで、頭にエネルギーが届き、集中力がアップします。



体温を上げる

肉や魚など、体をつくるたんぱく質を食べることで、体温が上がり、眠っていた体が目覚め、元気に活動することができます。



うんちを出す

朝ごはんには、野菜や果物などを食べると、腸が目覚めて動き出し、うんちが出やすくなります。また、病気に負けない体をつくることができます。



裏面では会の感想を紹介します！

子どもたちの感想

3色そろった朝ごはんを食べる。 **1年**

朝ごはんを毎日食べる。 **1年**



赤・黄・緑のものが入っている食べ物を使って、栄養バランスを整えたいです。これから3色のいろいろなものをいっぱい食べたいです。 **2年 女子**

赤・黄・緑を毎日朝ごはんにたくさん食べて、健康に過ごしたいです。 **2年 男子**

いつもは野菜ばかりで、肉や牛乳を食べていませんでした。でも、いっぱい色々なものを食べようと思いました。これからは、3色そろった朝ごはんを食べたいと思います。 **3年 女子**

朝ごはんの大切さがわかりました。私は、たまに食べないときがあるので、これからは毎日朝ごはんを食べたいです。 **3年 女子**

私は、朝ごはんは1色でいいと思っていました。けれど、山本先生の話聞いて朝ごはんも3色食べた方がいいと思いました。これからは、朝ごはんをまずは2色から頑張りたいです。 **4年 女子**

朝ごはんは、私たちの生活や健康を支えているとわかりました。朝ごはんは、3色食べるといいと分かったので、これから3色食べることを目標にします。 **4年 女子**

朝ごはんを食べない日が結構あったけど、学校保健委員会のお話を聞いて、これから朝ごはんをいっぱい食べようと思いました。給食もみんなのために、気を付けて作られていると思いました。 **5年 男子**

バランスがかたよっていると体もあまり成長しないので、これからは3色しっかり食べて元気な体になるといいなと思いました。3色しっかり食べるには、時間も必要になるので、規則正しい生活もしていきたいです。 **5年 女子**

朝ごはんを見直したいと思いました。僕は朝ごはんが1番少なく食べていましたが、今日で朝ごはんを少しずつ増やしていきたいです。また、山本先生の話聞いて、僕の朝ごはんには緑が少なかったんで、明日からサラダなども食べていきたいです。 **6年 男子**

朝ごはんの大切さを改めて学びました。私は毎日朝ごはんを食べています。でも、ごはんだけ食べればいいのかと思っていましたが、3色そろっていないと1日の栄養バランスも整わないことがわかりました。これからも3色食べて健康に過ごしたいです。 **6年 女子**

赤は体のもとをつくる、黄色はエネルギーをつくる、緑は体の調子を整えるので、どれも自分の体にはすごく大切なことだと感じました。さらに、朝ごはんをバランスよく食べることで、エネルギーがつくられることも知りました。これから、今日学んだことを生かして、赤・黄・緑の3つの食べ物を加えて自分の体を大切にしていきたいです。 **6年 男子**

