

木浦小学校学校保健委員会だより

平成27年10月発行



能生給食センター栄養教諭 大竹 瞳さん
「新潟減塩ルネッサンス運動と学校給食について」

学校医 室川先生
「健康と食生活について」



今年度のテーマは、「見直そう食事&上手にメディアと付き合おう」として、2部構成で計画を立てました。第1部では、食について能生給食センター栄養教諭大竹先生から、「新潟減塩ルネッサンス運動と学校給食について」、学校医 室川先生から「健康と食生活について」のお話を聞きました。

**大竹先生 味覚が形成される時期・濃い味がおいしいと思わず、素材の味がおいしいと感じられるよう
幼児期～学童期 になろう！。薄味で、舌で感じる色々な味を知る大事な時期です。**

- ・ 1日の塩分量 男子8g未満。女子7g未満を目標に。塩分量を減らしましょう。
- ・ 塩分を減らす工夫・・・手作りドレッシング。醤油だけではなく、酢・ゴマ油使用。
- ・ 既製品ではなく手作りで。味を給食室でつけられる。野菜の食感を感じるように季節の野菜を入れて野菜の切る大きさを変えて。
- ・ 汁物は具たくさん。新鮮な味は、地の物を。煮干しだし・かつおだし等だしの工夫。
- ・ 見えない塩に注意する。
- ・ 野菜をしっかり食べる。両手にこんもり3つ分が1日に食べてほしい野菜の量です。
生野菜より「ゆでる」「いためる」ことで野菜の量が減り、多く食べられます。

薄味で、本物の味がわかります

室川先生

東北・新潟・長野は、塩分を少し多く取っている地区。糖尿病、脳卒中、肝臓病などが多い。塩分を多く取る事で、血圧が上がる。脳の血管が切れたり、つまったりして脳卒中の病気になってしまう。塩分の取りすぎでは、胃がんにもなりやすい。塩分を控える事が一生の健康作りには、大事な事。「薄味に慣れる」食事を3回しっかり食べる。(炭水化物 50%・タンパク質 20%)
ゆっくりよく噛んで、楽しく食べる。
不足しがちな「カルシウム」「鉄分」を心がけて取るように。骨粗鬆症・貧血予防のために。
昨年、糸魚川市では、5年生希望者に血液検査を実施。血中脂質・血糖値に問題のある児童も出ている。
「生活習慣病」を子どものうちから気を付けるようにする。

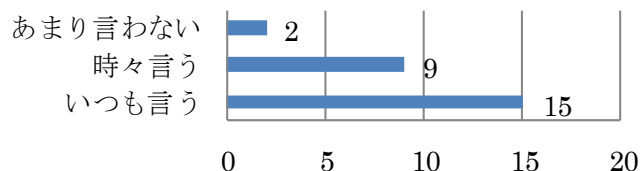


給食試食会風景。
薄味で、おいしい給食を親子でいただきました。保護者20名参加。

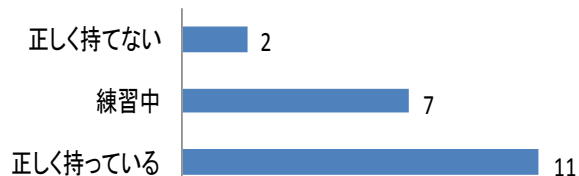
家庭での食育ふりかえり

保護者アンケート結果

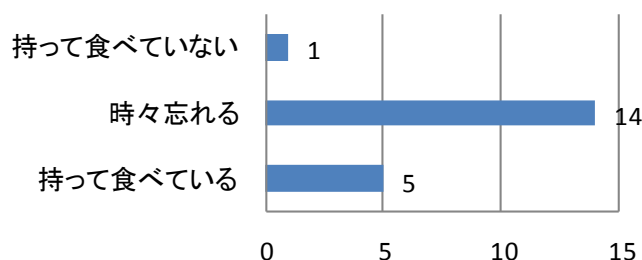
「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか



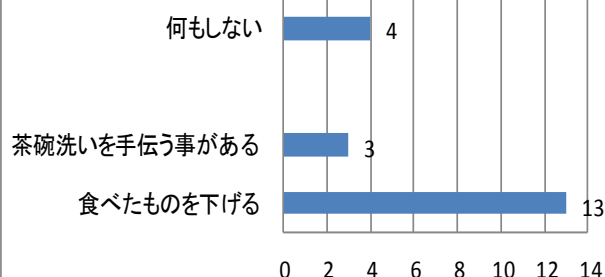
はしを正しく持っていますか？



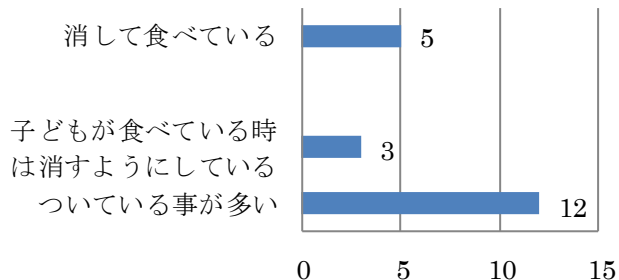
お茶碗・お皿を持って食べていますか



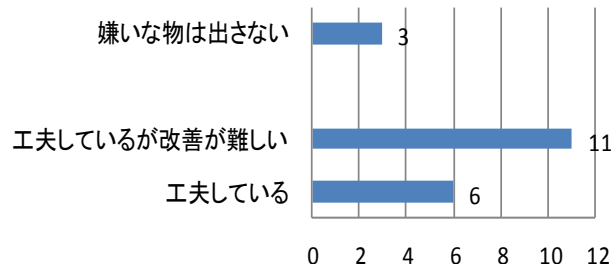
食べた後の片づけはしますか？



食事中テレビはついていきますか？



好き嫌いの改善に工夫していますか？



給食試食会保護者感想

・栄養バランスや塩分を日頃の食生活の参考にしたいと思います。・おいしくいただきました。こんな料理の仕方もあるんだなと勉強させてもらいました。・これからも子どもたちにおいしくて、安全な給食をお願いします。・地元の食材を使った物をもっと食べられると良いと思いました。・ヘルシーで大変おいしかったです。・地域で取れた物や作られた物をたくさん使い、野菜もたっぷり良かったです。・味もおいしく、たくさんいただきました。子どもたちと一緒に楽しく食べました。・味付けがそんなに濃くないのに、全ての料理が美味しくて良かったです。我が家のレパートリーが増えて嬉しいです。・今日はジョ給食で、地元で取れた食材がたくさん食べられて良かったです。まこちゃんうどんも初めて食べました。暑い時にはサラダにすればいいですね。味噌汁は少し薄味でしたが、だしをしっかりとってあり、おいしかったです。・ていねいにより食材を使って作られた給食は、大変おいしかったです。



テレビを見ながらは、「ながら食べ」なんです。



第2部保護者対象 メディアと上手に付き合おう。「インターネット」についてよく知りましょう。



メディアと上手に付き合おう。携帯安全教室
(保護者対象) NTTドコモ 吉田さん

ゲーム機・パソコン・携帯電話・スマホなどインターネットにつながる物すべて

- ・発信した情報は世界中につながっている。
- ・情報は、不確かなものもある。
誰か分からない・本当か分からない事もある。
- ・情報は、完全削除はできない。消したつもりでも消えてはいない。
- ・コピーして、どこまでもいく。
- ・すべて調べる事ができる。消したつもりでも残っている。
- ・誹謗中傷や悪いことをすれば発信者を特定できるので罰せられる。

マナー・ルールを守る SNS・ラインなど

短い言葉だけでは、本当の意味が伝わらない事がある。
いきちがいが、ネットいじめに発展することもある。

誘い出し やりとりを繰り返すと信用してしまう。なりすましで、知らない大人とやりとりをして、おどされてしまうこともある。

- 1 ネット上の知り合った人とは、合わない。
- 2 個人情報は教えない。
- 3 「会おう」と言われたら大人に相談する。

書き込み 写真・・・コピーされる。
ストーカー・・・追われる。
脅迫・誘い出し

写真を載せると
リスクがある。

これからの時代。インターネットを使わないで、過ごす事は難しいです。便利な道具ですが、使い方を間違えると困った事も出てきます。与えっぱなしは、危険。親子で、話せる関係。約束を時々確認して、上手に使っていただけたらいいですね。

誹謗・中傷 ひぼう ちゅうしょう・・・傷つける事は言わない。

恥ずかしい書き込みはしない。

書かれた時は、「やりかえし」をしない。親に相談する。警察に相談する。

安易な行動や書き込みをしない。 **書き込みは表面的には消えても、コピーは消えない。**
将来影響を及ぼすこともある。

大人がすること

- ・ゲーム機・パソコン・スマホに「フィルタリング」「ウイルス対策」をする。
- ・子どもの様子を把握する。
- ・正しく使うようにうながす。
- ・使う時間を決めて、保護者がみとる。与えっぱなし、使い放題はさける。
- ・大人も正しく使う。
- ・子どもが相談しやすい親子(人間)関係をつくる。

保護者同士の情報交換会



企画した保健委員・参加してくださった保護者のみなさん、ありがとうございました。

グループ協議で出た話題

・ゲームを兄弟で持っている。ほぼ毎日ゲーム。YouTubeをよく見ている。ゲームを取り上げたら YouTube ばかり見る。・ゲームを持っていない1年生。平日は友達から借りて30分ほど。他は外で遊ぶ。親のスマホでゲームをやりたいが、ゲームのアプリ自体を入れない。親の物(スマホ)を借りて少し。テレビの時間が長くなりがち。・2年生土日にテレビ・ゲーム2、3時間と決めている。友達の家でやってきた場合はなし。スマホにゲームアプリは入れない。子どもに預けない。iPhone・iPad・ゲームを削除。祖父母は YouTube を見ていると子どもは静かでいいと思っているが親はよく思っていない。・クリスマスにほしいと言い出している。友達が持っていると言いがかる。親はスマホではないのでよく分からず。・兄弟が持っていて約束をしてもその時の流れで返事をするだけでその時になると守れない。・いとこ・友達と遊んでいて使用法はすぐ覚える。

・どうやって約束を守らせるかが難題。(テレビもゲームも)・ゲームは土日のみ。平日は1～2時間位。なかなか難しいが、守らなければだめと約束している。・朝からゲームをしている。友達とゲームをしているが1人1個。別々にゲームをしている。一緒にいるだけ。・正しく使えば良いもの。モラルを守る。親が気にかかる。(管理する。）・タイマーを持たせる。ゲームは2階へは持っていけない。

学校保健委員会アンケート結果

日程について ・よかった 70% まあまあ 30%

健康問題について理解できたか ・できた 80% まあまあ 20%

感想

新潟減塩ルネサンス運動・食生活と健康

・「味覚」が損なわれる！という話を聞き、学童期の食事の味付けの大切さを痛感しました。親の責任です。できる限り頑張りたいです。・普段の食事で塩分は気にして料理しているつもりでしたが、加工品やインスタント食品、スナック菓子など塩分のある物を食べる傾向があるので、気を付けようと思いました。・分かりやすいお話でした。家でも実践できそうな減塩方法を知ることができました。食生活は毎日の事なので、少し気を付けるだけで健康を保つ事ができる事に改めて気付きました。・味覚障害にならないように子どもも大人も日頃から気を付けたいです。・子ども家族の健康のためにすべきことを学ぶことができました。減塩に心がけていきたい。

携帯安全教室

・携帯安全教室は、親も意識しなくてはいけない事だと思うので、とても良かったです。是非5、6年生向けのものを卒業前に見せて指導する機会を作してほしい。・便利な携帯電話ですが、危険な事件にも巻き込まれる可能性もあるので間違った使い方をしないように自分も子どももすごく注意してほしいと思った。・大変なためになった。使っている私も曖昧な知識しかないので、分かりやすい事例で気を付けなければいけないことを知る事ができた。・ドラマ部分は子どもと見たかったと思った。情報交換会も他のお母さんの話も聞け、自分の事も聞いてもらい、とてもいい時間になりました。・今ネット社会なので、この先子どもたちがどんな風に関わっていくのか、とても不安だなあと感じました。・スマホや携帯の色々な機能について教えてもらった。同時にトラブルも多いという事で、ネットの取り扱いやゲーム使用時には約束を作り、常に使用している時は気にかけていきたいと思った。