

# 学校保健委員会だより

H23. 11. 22

日越小学校

11月16日（水）オープンスクールの6限目に学校保健委員会を開催しました。  
今回は、給食の残食、家庭の食事のようすから、「野菜」を中心に話し合いました。そして  
栄養士の講話の後、自分の食事についてこれからのことを考えました。

参加者：5，6年生児童、保護者、

学校保健委員会構成メンバーの皆さん、 日越小学校職員

<内 容>

- ①日越小学校の給食の残量について（給食委員会6年）
- ②家庭での食事について（保護者代表）
- ③グループ討議 テーマ「野菜について考えよう」
- ④講話 「野菜のおいしい話」（栄養士）
- ⑤これからのことを考えよう（個人）

## 給食委員会より

ごはんやおかずの残り物を入れる洗面器がいつもいっぱいになります。みんなに食べて欲しいです。

## 家庭の食事の様子

保護者の方からお話をさせていただきました。お肉が続かないように配慮したメニューにしたり、食事中はテレビを消したり、家庭のルールなどもお聞きしました。

## グループ討議

「給食では毎日野菜が出ていますが、なぜ野菜を食べなければならないのでしょうか？」についてグループで意見を出し合いました。グループ討議に参加して下さった保護者の方も一緒に考えました。

### 【グループで出た主な意見】

- 野菜しかない栄養（ビタミン）があるから。
- 体の調子（胃腸）を良くし、便秘を防ぐため。
- 食物繊維があるから。
- 病気を防ぐため。血液がサラサラになる。癌にならない。
- 太らない。
- お肌がきれいになる。
- 気持ちを落ち着かせる。 などなど

10分弱という短い時間でしたが、たくさんの意見がでました。

## 発表

グループ討議の内容を各学級の代表班が発表しました。



一日の野菜必要量を量りました  
予想していたよりも多く、驚きました！



### 栄養士の講話

「野菜のおいしい話」と題して、野菜のすばらしい役割や一日の必要量、たくさん食べるためのコツを教えてくださいました。

～野菜は体にいいこといっぱい～

- ① 病気から体を守ってくれる
- ② お腹の調子や血液の流れを良くする
- ③ 食生活を豊かにする



～たくさんの量を食べるコツ～

- 1 熱をくわえて小さくする
- 2 自分だけの「マイベスト野菜」を作る
- 3 料理のお手伝い＆自分で料理をする

～野菜は大地の味です

野菜は食べる経験をするうちに「おいしい」に変わるときがきます！

緑黄色野菜 150 ｸﾞﾗ ・ 淡色野菜 200 ｸﾞﾗ は意外と多い！



### これからのことを考えよう！

- \* これからの食事で気をつけたいことはなんですか？
- \* 野菜を食べるためにどのような工夫をしていきますか？

これからは、ピーマンとか好き嫌いせず食べたいです。野菜を食べるには、ほかのものと合わせていっしょに食べるという工夫をしたいです。

野菜にもちゃんと栄養があるので、バランス良くしっかり食べます。(6年女子)

バランスよく食べるようにしたいです。

野菜を食べるときにソースを作りたいと思います。色のこいものばかり食べないで、あまり色のない野菜もしっかり食べようと思います。

(5年女子)



今は苦手なものでも、大人になったら好きになるかもしれない。野菜の味は「大地の味」とわかったので、くさくさでもがんばって食べたいです。(5年男子)

ゆでて小さくすると食べられるかもしれない。自分で作る。手伝いも大事。

野菜の性質を考えて工夫する。(6年男子)