

第1回学校保健委員会

7月30日(月)学校歯科医の平井隆也先生のご指導のもと、学校保健委員会を開催しました。第1部では、旭小学校の平成30年度健康診断結果と、新体力テストの結果を報告しました。第2部では、(株)玄米酵素 和田幸大先生を講師にお迎えし保護者の方と教職員を対象に「玄米酵素が子どもたちに与える影響について」ご講演をいただきました。

<私たちの体は食べ物からできています>

日本の医療費は海外諸国に比べて安いと、病気の予防に関する考えがあまり浸透していません。病気になってから病院に行けばよいという考えではなく、食事等で予防し自らの体を守っていくことが大切です。

<食の3原則>

- ①適応食 : 人間に適した穀物や野菜を中心とした食事を心がけましょう。
パンダには笹、牛は牧草など動物にはその動物に合った食べ物があります。
- ②一物全体食 : 食べ物は生命を丸ごといただきましょう。
大根は葉にしかない栄養が、人参にも皮にしかない栄養があります。
- ③身土不二 : 自分の生まれ育った土地でとれる旬のものを食べましょう。
みなさんが知っている言葉で言うと地産地消です。

<栄養バランスのよい食材の覚え方>

「まごわやさしいこ」で覚えましょう。

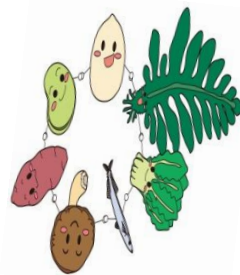
ま : まめ = 豆類、豆腐・納豆類

ご : ごま = 種実類 (クルミなど)

わ : わかめ = 海藻類 (ひじき、昆布) や : 野菜 = 野菜、山菜類

さ : さかな = 魚介類 し : しいたけ = きのこと類

い : いも = いも類 こ : 酵素 = 発酵食品 (味噌、漬物など)、生野菜など



○テスト前におすすめのごはんは？

脳のエネルギーになるのはブドウ糖です。

→ごまをふった海苔を巻いたおにぎりがおすすめです。

脳が疲れたから甘いものばかりとるのは脳にも体にもよくありません。



○調味料選びが健康料理の第一歩○

無添加・無精白の調味料を選びましょう。

・味噌 : 自然塩を使って熟成されたものをもとめましょう。

味・色などさまざまありますので、好みに合ったものを選びます。

3~4種類そろえておく料理に幅がでます



・塩 : 最も純粋な調味料です。純粋な塩化ナトリウムとして塩ではなく、海水を煮詰めて作った天然塩を使いましょう。マグネシウム、カルシウムなどを含み、まろやかな味がします。

・酢 : 天然醸造のものがおすすめです。柑橘類の果汁も使えます。

・酒 : 米とこうじと水だけで作られたものを選びましょう。

料理酒にはさまざまな目的でアミノ酸や塩を添加している物があります。料理用も飲用も表示を確認して添加物のないものをおすすめです。



・しょうゆ : きちんと作られたしょうゆは熟成まで1年程度かかります。添加物の入っていない本醸造のものを選びましょう。

保護者のかたへ

①食卓は教育の場になります。

旬の野菜を教えたり、野菜のでき方や栄養について教えたり、命の大切さについて教えたりと様々なことを学ぶ良い機会になります。

子どもたちに「何が食べたい？」と聞くのはよくない質問です。

子どもたちが食べたいもの、好きなものを出すのではなく、

保護者の方々が今この時期・この瞬間に食べて欲しいものを出すようにすることがおすすめです。

②朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりをお願いします。

この先、運動会練習等が始まります。忙しい2学期を元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかりとり健康に、元気に学校生活を送れるように支援をしていただきたいと思います。

また、朝ごはん後の歯みがきも忘れずに行うよう声かけをお願いします。

