

# KEEP YOUR

菊川東中学校  
保健委員会  
第4号  
R3, 11, 8 発行

# HEALTH

10月2日(火)に  
学校保健委員会が  
開会されました!!  
テーマ「自分(中学生)の食生活で大切なことは?」



講師 中野アス先生のお話について

## アンケート結果について

保健委員会による事前のアンケートより東中生の食への関心の高さを知る事ができました! 朝ごはんは全校生徒の「9割」以上が「食べたい」や、栄養素の知識がしっかりついているという事が東中生ですね!!

今の私たちに最も大切なものは「カルシウム」です。体づくりに適しています。食事のポイントは5色の食材を使うこと!(白・黒・黄・赤・緑) また自分の体内でつくられないビタミンやミネラルは食事から取り入れましょう



学校保健委員会の内容はどのくらい  
く1年生が 分かりましたか?  
よく分かった  
37%  
よく分かった  
63%

## 魔法の食べ物はない!!!

★これを食べれば大丈夫! そんな食材はありません。たくさんの種類の食材を取り入れるようにしましょう。



く2年生が 分かりましたか?  
よく分かった  
49%  
よく分かった  
49%

く3年生が 分かりましたか?  
よく分かった  
25%  
よく分かった  
75%



## <会を終えた感想>

1年生  
・食事の目安や、必要な栄養素を知る事ができた。  
・食卓からの食事環境をつくる4かステップだった。  
・今日の話を聞いて、自分の食生活を見直せた。

2年生  
・中学生に必要な栄養素と水分の重要性を知ることができた。  
・特に意識していたのは朝ごはんの重要性が分かった。  
・カルシウムを効率よく吸収できる牛乳を毎日飲むのがいい。

3年生  
・睡眠やバランスの良い食事の大切さを改めて強く感じた。  
・母と一緒に献立を考えたらかもしろそう。  
・高校生からお弁当の割合を意識して作るつもり。

★給食担当の先生に  
インタビュー!

Q 残食の多いメニューは?

A. パン、いわし、豆類、きのこ類、酢味噌の類  
大切な食です! 残食「0」を目指そう!

# 中野先生と話そう!



会はリモート開催でしたが、会終了後に保健委員が直接先生に質問をしてみました。私たちのこれからの生活に参考になることが多かったので、みなさんにお伝えします。

## ◎ 夜食について

うどん・そうめん  
ぞうすい など



主にかせのときにおうちの人からだしてくれるもの、赤ちゃんでも食べれるものがオススメ♪  
炭水化物 消化 good  
ごぼう・油物 消化 bad

## ◎ アスリートとの食事の違いは?

大きく分けて2つ!  
一つ目は"量"。 体づくりをするアスリートはものすごくたくさんの量を食事をする!  
二つ目は"品数"。 一度の食事でもより沢山の栄養素を接種する必要があるので!



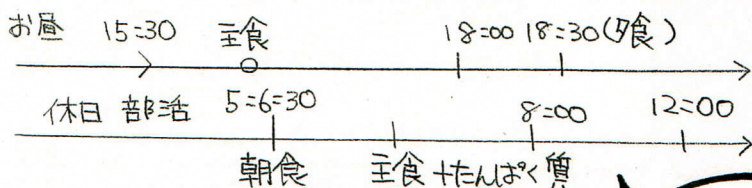
## ◎ 貧血、鉄分を効率よくとるには?

赤血球  
ヘモグロビンは酸素を運ぶだから、たんぱく質と鉄!

レバー、牛肉、まぐろ、かつおさば(血合い)、あさり  $\sim 20\%$

△ ぶじき ほうれんそう こまつな  $\sim 5\%$

## ◎ 運動する前に何を食べた方がいいの?



本当だったら、部活の1時間前にまめちき、カスタードやおにぎりを食べるとうちがよい。中学生はできない... カロリーメイト◎

## ◎ 食べても太らないけど...

成長期は筋肉量が増えるので、エネルギーが必要となり、食べても増えないことが...

私たちに必要 "3000kcal" 前後。なカロリーは、

エネルギーがとれないと!? 骨の中がスカスカになり骨がしやぶい体になってしまう。たとえ、体重が増えなくても必要なエネルギーをとり続けることは大セコ!

## ◎ 日にどのくらい食るといいの?

朝と昼は同じくらい 夜は少なめの量が理想。割合で表すと、4:4:3。3度の食事の量にかたよりが出ないように工夫しましょう。夜の"ドカ食い"はすいみんの質を下げるためひかえましょう。

## — あとがき —

今回は、中学生の食生活で大切なことについての会を開きました。私は昼食よりも夜食が多くなってしまったことがたびたびあります。意識しているようでなかなか難しいのが食生活です。正しい知識を得たことで、食生活についての意識が少し変わりました。自分は健康であると思ってる人も、いつ病気にかかるかわかりません。今一度、食生活をおうちの方と見直してみませんか。

次回から後期保健委員が作成します。ぜひよんでください。