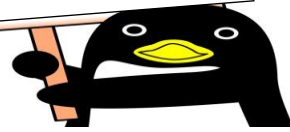


ほけんだより

学校保健委員会号

平成 27 年 11 月 25 日
三郷市立北中学校



11月18日(水)北中学校調理室において、学校保健委員会が行われました。学校保健委員会とは、学校・家庭・地域の関係機関が連携し、子どもたちの健康づくりを推進する組織です。

今年度はPTA学力アップ大作戦の1つでもある『朝食』をテーマとして、栄養教諭の山腰先生を講師に、朝食についての講話および調理講習会を行いました。指導者として学校薬剤師の本間恵子先生のご出席もいただき、PTA 役員18名、教員他8名の会となりました。お集まり頂きました皆様には、お忙しい中をありがとうございました。



1 《講話》

『朝食をひと工夫』

～子どもを健康にする朝ご飯、学力アップ・体力アップにつながる朝ご飯～

栄養教諭 山腰峰子先生

●こんなことに気をつけよう！

- ① 寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、タンパク質やカルシウムが豊富な食事となるよう心がけましょう。
- ② 運動中はこまめに水分を補給しましょう。
- ③ スタミナ不足には鉄分を多く含む食品(レバー・小松菜・ほうれん草・貝類)を食べましょう。
- ④ 運動量が多い場合は、補食として軽食を取り入れよう。
- ⑤ 運動後、筋肉疲労が残る場合はたんぱく質やビタミン類をしっかりと取り、よく眠って疲労回復に努めましょう。



渡邊会長から、PTA学力アップ大作戦の説明とお話がありました。

2 《調理講習会》6班に分かれ、1班2品ずつ4種類の料理を作りました

献立A・・・ピリ豚ライス + 勝負！スクランブルエッグ

献立B・・・あきらめない！ネバネバもっちりチヂミ

+ 色あざやか！じゃこの卵とじ



パブリカを使い、色鮮やかなスクランブルエッグが出来ました。



お母様方は手際いい～。

完成品を交換して、4種類のお料理を試食しました。

男子教員も参戦。花婿修行中！



チヂミ
納豆 + 餅 + 小麦粉で腹持ちの良い朝食です！



じゃこの卵とじ
濃い味付けでご飯が進みます。



ピリ豚ライス
朝からパワーがつきそうです！

3 《学校保健委員会に参加して》 ★保護者の方々の感想から一部を紹介します。

- 始まる前にPTA会長と「スポーツと食事」について話をしていたので、このような内容の話をもっと多くの保護者の方にも聞いてもらいたいと思いました。保護者会や学校公開など、多くの方集まるときには是非お願いしたいです。
- 朝、忙しいので、昨日の残り物で朝食を済ませてしまうことが多いので、頑張ってみようと思いました。
- 家ではなかなか作らないメニューだったので、実際に使ってみようと思いました。見た目もカラフルで、目でも楽しめました。
- どのメニューもとても美味しかったです。準備など色々ありがとうございました。子どもたちにも作ろうと思いました。
- とても楽しく早く出来るので、家でも作りたいです。
- 調理時間も短く、色もきれいな食事ができました。子どもたちが喜びそうな味になっていたので、早速作ってみようと思いました。
- 朝ご飯だけでなく、夕ご飯にも活用します。
- とても美味しく、手早くできたので、家でもやってみたいと思います。簡単な調理を教えてくださいありがとうございました。
- カラフルな色で食欲が出てきました。美味しかったです。朝食、気合いを入れて作ってみようと思いました。
- 山腰先生のお話を学校公開や進路セミナーの時に講話いただけたらと思います。食育の大切さを保護者や子どもたちに伝えてほしいと思いました。来年度北中フェスタの中で体育館での講話をしてほしいです。
- 色鮮やかな材料で手早くできて美味しかったです。子どもも好きそうなので作ってみます。
- 色鮮やかな料理がスピーディにできたので、朝、頑張ってみようと思いました。

- 貴重なご意見もいただきましたので、来年度に向け検討していきたいです。
- 献立のレシピを裏面に載せましたのでご家庭で是非作ってみてください。