



福山市立常金中学校
2021年(令和3年)
8月18日 No.17

～保健委員会活動報告発表を 行いました～

保健委員会では「自分の体を作っている食に興味・関心を持つ」を1学期目標に活動してきました。食に関して自分たちの周りにはどんな課題があるのか挙げ、保健委員自身が調べたり考えたりしてみたいと思った「栄養に関すること」「食品ロスに関すること」の2つのグループに分かれました。そして、それぞれのグループで課題を解決または改善するためにはどうしたらよいか、ミニ探究活動を通して調べたり考えたりしました。また、給食センターの栄養士さんからも話を聞きました。

タブレット端末を利用して、調べたり考えたりした内容はその都度クラウド上に保存、委員会内で共有しました。発表資料や原稿の作成もクラウド上で委員全員と共有して、共同で編集し、少ない活動の時間を有効に使いながら、活動を進めていきました。

ミニ探究活動を通して委員会活動を行うのは初めての経験であり、委員の生徒たちは色々な悩みながらも、一生懸命活動に取り組みました。総合的な学習の時間で行っている探究学習と関連づけた活動にもなりました。



《委員の生徒の感想から》

- ・それぞれのグループに分かれてアンケートを作ったり、発表原稿、資料などを集めてまとめるなどとても大変だったけど、みんなに発信して知ってもらえることができたので、やりがいを感じた。
- ・委員会活動を通して、栄養に関することについて重点的に学ぶことができました。
- ・とても大変だったけどグループで一つのテーマで目標を達成したから、達成感がすごく感じられた。発表を通してより食についての知識が深められました。
- ・調べる前は、ミネラルという言葉すらも知らなかったから、知るいい機会になったと思う。委員会で学んだ栄養のことを料理に活かしたい。
- ・初めての活動で大変なこともあったけど委員会の人たちと協力しながら活動することができた。
- ・約4ヶ月保健委員の活動を通して、食品ロス問題の重大さをよく知り、「食べ物を残したくない」という思いが今まで以上に強くなった。

《発表を聞いた生徒の感想から》

- ・食べ合わせの良い・悪い食材の組み合わせや食べ合わせの良い献立が紹介されていたので今後の参考にしていきたいと思った。
- ・食べ物の組み合わせ方によって効率の良い代謝になったり鉄が吸収されやすくなるということが分かった。
- ・食品ロスについて原因と解決策が詳しく示されていて分かりやすかった。
- ・家でご飯をつくる時には組み合わせに気をつけて作ろうと思います。
- ・食に関して興味なんてなかったけれど、発表を聞いてもっと食について興味を持ってみようかなと思った。
- ・食品ロスについて、今自分ができていることを考えて過ごしていきたい。

★味噌汁にネギを入れてはいけない!?

発表の中で、「豆腐とわかめの味噌汁にはネギを入れないでください。食べ合わせが悪くなってしまう。」…とありました。実は、味噌汁の中にネギを絶対入れてはいけないのではなく、わかめとネギの組み合わせが良くないのです。ネギに含まれるリンがわかめに含まれるカルシウムの吸収を阻害します。一度にたくさん食べる食材ではないので、深刻な問題ではありませんが、栄養吸収効率からはよくない食べ合わせとされています。決して味噌汁にネギを入れてはいけないというわけではないので知っておいてくださいね。

今回の保健委員会の発表で気になったことや疑問に思ったことは自分でさらに調べてみると、新たな発見があり、学びにつながるのではないかと思います。

裏面もあります☞

暑い夏 こんな症状はありませんか?

不眠
頭痛
肩こり

だるい
イライラする
かぜをひきやすい

胃痛
腹痛
食欲不振
下痢・便秘

手足の冷え
腰痛

☑それは夏バテかもしれません

気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意!
生活習慣を見直しましょう

一言アドバイス

夏バテを回復する食材は?

1 糖質をエネルギーに変える **ビタミンB₁**

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ!

2 体力や持久力をアップする **たんぱく質**

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでできます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など

8月&9月のスクールカウンセラー(豊田先生)来校日のお知らせ

日付:8月30日(月)/9月7日(火)・14日(火)・28日(火)

時間:10:10~16:50(※8月30日は10:30~13:00)

※9月28日は午前:中学校(10:00~13:00)/午後:小学校(13:50~16:50)

◎学校生活の中で感じるストレスや不安,心配事...どんなことでも,ちょっと聞いてほしいということがあれば,気軽に利用してみてください。

生徒・保護者どなたでも相談できます。予約は保健室(中沢)または担任まで