

ほけんだより12月 ③ 住吉第一中学校 保健室

12月14日(木) 1年生対象：食育出前授業がありました。
講師：大阪市立大学 大学院 生活科学研究科 食・健康科学講座
生活科学部 食品栄養科学科 福村研究室のみなさん



7月に実施したアンケート結果を分析し、住一の1年生に必要な内容を考え、授業を組み立ててくれました。1年生は自分たちが感じたことや今後活かそう!と思ったことをぜひ実行してください。2・3年生には、内容を一部紹介します。ぜひ、参考にして、健康な生活を心がけてください。

★バランスのよい朝食で生活リズムを整えよう!

◇ 朝ごはんは、なぜ食べるの?

- ・寝ている間に使われたエネルギーを補給し、脳とからだをしっかり目覚めさせる
→集中力アップ・行動力アップ↑↑
- ・生活のリズムを整える ・腸を動かすことで、便秘解消



(朝食毎日食べる：住一結果) 75%、朝食を毎日食べる人は排便頻度も多い。

◇ 朝食を抜くとやせられる? (○?×?)

- ・朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど、様々な不調の原因になります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。 **答え×**

◇ バランスよくってどういうこと?

- エネルギーのもとになる＝主食：米・パン・めん類など
- 身体をつくるもとになる＝主菜：肉・魚・卵・大豆製品など
- 身体の調子を整える =副菜：野菜・海藻類・芋・きのこなど

★上手に取り入れて、からだに美味しいごはんを食べましょう!



◇ 主食の1食あたりの目安量

ごはんなら…お茶わん1杯・おにぎり2個・切り餅なら2個

パン なら…食パン(6枚切)2枚・ロールパン4個

*クリームパンやメロンパンなどの甘い菓子パンは主食には含まない。

めん類なら…かけうどん1杯・ラーメン1杯*ごはん類とセットにすると主食の取りすぎ。

*主食をきちんととらないと、その分、おかずや間食のおやつを食べ過ぎてしまっ、太ってしまうこともあります。

◇ 主菜：肉・魚・卵・大豆製品を上手に組み合わせて食べましょう。

◇ 副菜：野菜・いも・豆類(大豆製品は除く)きのこ・海藻など。

ビタミン、ミネラル、食物せんいなどを含みます。

食事に色や味の多様性をもたらす効果もあります。



◇ 果物・牛乳・乳製品も取り入れましょう。

(朝食に取り入れている：住一結果)：乳製品あり48%、果物あり20%

◇ 間食(おやつ)：間食や夜食は、勉強や運動で疲れたときに取ると気持ちをリラックスさせることができます。

3食の食事に差し支えない量(約200kcal以内)にしましょう。*夜遅い夜食はNG



◇ なぜ、規則正しく食べるの??
人間の体内には体内時計が備わっていて睡眠や食事などによって生体リズムをコントロールしています。睡眠時間が短いと

- ・成長ホルモンが十分にでない
- ・勉強したことが定着しない

★なるべく毎日同じ時間に1日3食食べるようにこころがけましょう。

—自分で作ってみよう—
レンジで簡単コンソメスープ：1人分

(材料) ウィンナーソーセージ2本、レタス1枚、プチトマト3コ、水150cc、顆粒コンソメスープの素 少々、塩コショウ 少々

(作り方) 1、材料を適当な大きさにして耐熱容器に入れる。
2、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)で3分加熱します。



◎保健委員会クイズ：「大学いも」の名前の由来について



- 1、大学生が好きな料理だから
- 2、「大学」という名前の人が考えて作った料理だから
- 3、「大学」という名前のさつまいもを使っているから→正解は一番下に記載

★1年生の感想

大学から来てくれた人たちは、とても一生懸命教えてくれたと思う。中学生は8～9時間寝た方がいいんだと思った。朝食もパンしか食べていないから、ちゃんとおかずとか食べるように意識しようと思った。クイズは1つしか正解出来なかった。夜に牛乳を飲んで寝ると温かいし、眠くなるんや!と思った。

保健委員の問題が印象に残りました。「へえ～」というような問題があって、とても楽しく勉強することが出来ました。大阪市立大学のみなさんの発表もとても分かりやすく勉強になりました。コンソメスープがおいしかったので、時間があるに日作ってみようと思いました。早寝早起きをもっと意識しようと思います。

自分の睡眠が短いことや朝ごはんにもおかずをつけた方がいいということがよく分かりました。中学生に必要な睡眠時間を知らなかったので、8～9時間と聞いてびっくりしました。おやつのカロリーも200k以下の方が良いということが分かりました。

早寝早起きをするのと10時までに寝ることが大切だと思います。油ものを減らしてきちんと野菜を食べること、あと、ヨーグルトや牛乳もとろうと思います。

普段、野菜を食べていませんでしたが、今日の話を聞いて、普段から野菜を食べようと思いました。これからは1日350g以上食べるようにしたいです。今日、来てくださってありがとうございました。また、来てください。

今の1年生の生活についてとても分かりやすかったです。睡眠・食事の大切さや、生活習慣について学ぶことができました。自分は7時間位しか寝ていなかったり、間食が多いな。とったりしたので、今日教えてもらったことを忘れずに気を付けていけたらいいと思いました。

今日からは栄養をしっかりとして、家族に料理を作ろうと思いました。

今日の授業で思ったことは、朝ごはんをしっかり食べないといけないということです。前のアンケートの時は食べていなかったけど、最近では朝ごはんを食べるようになりました。なので、朝食を食べ続けようと思います。

自分が今まで朝食として食べていたチョコパンやメロンパンなどは、主食に含まれないし、カロリーもすごく高いことがわかった。朝食を見直そうと思った。



アンケートの結果がグラフで見やすく、分かりやすく話してくれたので、勉強になった。

保健委員会クイズ答え：1番、大正時代に大学生の間で流行した、という説があります。