



学校保健委員会号

令和7年11月27日
上文殊小学校 保健室

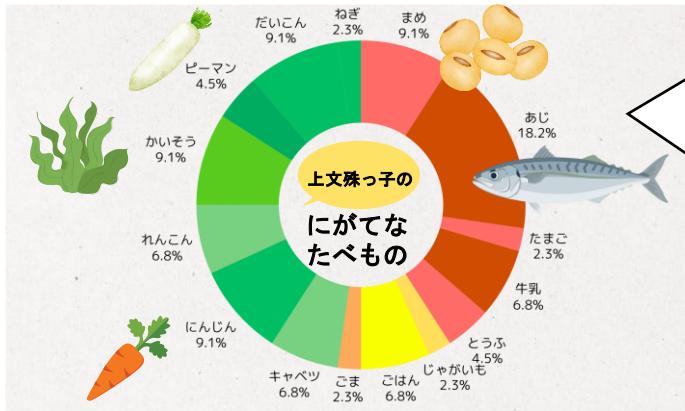
たくさんのご参加を
ありがとうございました！

きゅうしょく 給食ってすごい！

～おいしく！楽しく！よくかんで 健康になろう！～



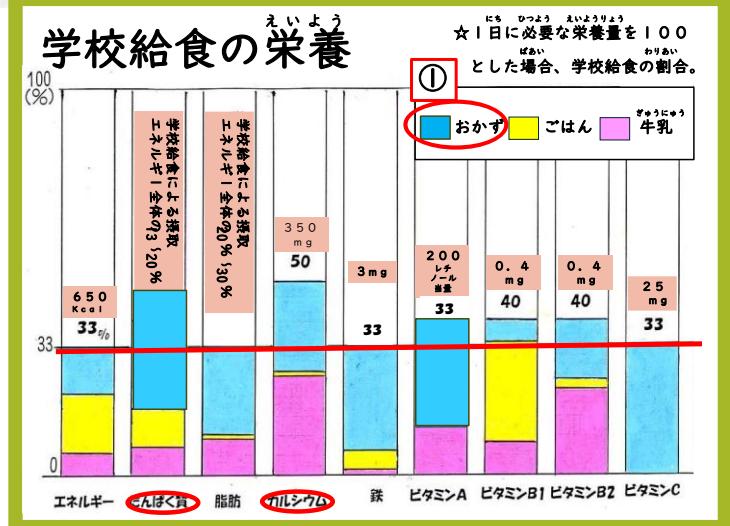
10月31日に、学校保健委員会が行いました。本校の栄養教諭の谷口先生をお招きし、保健給食委員会のインタビューに答えていただきながら、給食のこん立や栄養について学び、食べ物のかみごたえの実験や、まめつまみチャレンジ、かんたんに作れるおいしいヘルシーおやつの実演と試食など、体験を通して食への関心を深めました。



このテーマになったきっかけは、保健給食委員会の給食の残さいを少なくしたいという思いからでした。そこで各クラスにお願いして、3日間の給食で苦手だったものを調べてもらいました。繊維がある野菜や魚、豆が苦手な子が多いことがわかりました。



谷口先生の講話のスライドより



(児童の感想より)

☆きゅうしょくのことが知れてよかったです。えいようのことを教えてくれてとてもうれしかったです。給食やけんこうにいい食べ物を教えてもらって、これからも「けんこうでいたい。」と思いました。(3年)

☆今からの食事を大切にしようと思いました。問題もためになりました。(4年)

☆牛乳は赤の食品ということは知っていたけれど、いつも牛乳が出ている理由は知らなかつたので、知ってうれしかったです。(5年)

☆谷口先生のお話で、給食は肥料にならないと言っていました。私は、できるだけ給食を残さないようにしようと思いました。(5年)



かみごたえの実験



ゼリー	平均10.7回
りんご（皮なし）	平均17.8回
りんご（皮あり）	平均23.3回



りんごは皮つきにすると、
かみごたえがアップしました！
栄養価も高くなるそうです。

(児童の感想より)

- ☆ゼリーはほぼのみこんでたべました。(1年)
- ☆かむ回数が少なかったです。これからかむ回数を増やしたいです。(4年)
- ☆家ではちがう食べ物を食べてたしかめたいです。(2年)

まめつまみチャレンジ

30秒でいくつまめをつまんで
うつせるか2回チャレンジし
ました！みんなしんけんな表情
です。最高記録は2回の合計
で54こでした。ランキング結
果は、校内に掲示しています。



(児童の感想より)

- ☆はしの持ち方は、豆つまみで大切なことがわかりました。(3年)
- ☆はしの持ち方が正しければもう少しこうかかもしれません。(5年)

ヘルシーおやつの試食

谷口先生おすすめのホットケーキミックスで作る、野菜入りかんたんむしパンを作って紹介していただきました。



(児童の感想より)

- ☆むしばんはおいしかった。家ではちがうむしばんを作つてみたいです。(1年)
- ☆家でキャロットケーキを作つうと思いました。(3年)
- ☆すぐ作れるし、おいしいし、かんたんだった。家でも作りたい。(6年 他)



(保護者の方のアンケートより)

- ☆親も観覧だけではなく参加でき楽しく過ごせました。自宅でも栄養バランスに気をつけた食事を心がけようと思いました。
- ☆子どもたちが「全然噛んでない」と自覚できたので、自宅でもよく噛むように声掛けをしようと思いました。

学校保健委員会へのご参加、アンケートのご協力をありがとうございました。これからも体験から得られる学びやご家庭との連携を大切にしながら、子ども達の心とからだの健やかな成長について考え続けていきたいと思います。

