



平成 25 年 12 月 19 日
伊丹市立西中学校
保健室

学校保健委員会を開催しました

12月16日(月)に学校保健委員会を行いました。参加者してくださったのは、原校医先生、PTA役員の保護者の方々、各学年保体委員、そして先生方、計50名でした。

今回は、伊丹市立保健センターの栄養士である、弥野 ゆ紀先生に来ていただいて、『聞いてトクするお弁当の話』というテーマで講話を聞きました。

～講話から～

お弁当づくりのポイント

①食中毒を防ぐ

◆菌をつけない

・手を洗う・新鮮な食材を使う・前日の夜の物は使わない(使う場合は早めに冷まして小分けにして冷蔵庫へ)・生もの(魚・肉)を扱ったときはまな板をすぐ洗う

◆ふやさない

・冷ます・水分を減らす(汁気をとる)・夏場は保冷剤を入れる

◆やっつける

・75度以上で1分以上加熱、中までしっかり火を通す

②お弁当の大きさ

12～14歳の1日のエネルギー必要量

【男子】通学以外は座っていることが多い場合⇒2200kcal

体育などで体を動かす場合 ⇒2500kcal

運動部で体を動かす場合 ⇒2750kcal

【女子】通学以外は座っていることが多い場合⇒2200kcal

体育などで体を動かす場合 ⇒2500kcal

運動部で体を動かす場合 ⇒2750kcal



一食あたりのエネルギーは【男子】700～900kcal【女子】650～850kcal となります。

一度、自分のお弁当箱の容量を計量カップで計ってみてください。

エネルギー量の目安になります。

(お弁当の中身によって実際のカロリーは違います)

③お弁当の中身

主食：副菜：主菜＝3：2：1の割合でつめる

主食(黄) ごはん・パン・麺

副菜(緑) 野菜・海藻・きのこ

主菜(赤) 肉・魚・豆腐

お弁当を作ってくれている方への感謝の言葉も大切ですよね！言葉を返してもらえると嬉しいですね！！

『3食 きっちり食べること』

特に朝ご飯が大切！それがいい体や生活の循環を作ります！！

背が伸びたり、勉強ができることにもつながります。

カルシウムは骨の成長に欠かせません。飲める人は是非牛乳を！！

一番効率よくカルシウムを吸収できるのは今のこの時期(中学生)だけです！！

体を維持したり運動したりすることだけでなく、体を大きくするためにも栄養(食事)をしっかりとって下さい。



校医の原先生からのコメントです

健康の3大要素は、“食べること”“休養すること”“運動すること”

そしてもう一つ、“楽しむこと” 成長期のみなさんにとってどれも大切なことです！



心とからだの疲れ、上手にとっていますか？

★保体委員のみなさんの感想の一部を紹介します★

○朝ごはんはとても大切だと思いました。朝ごはんなしだと頭が起きなくて授業に集中できなかったり、眠くなったりするからです。それと夜食を食べると脂肪になりやすいので、そこは注意しないといけないと思いました。

○栄養士さんの話を聞いて、私は、カルシウムはいつでも十分にとれるものだと思っていました。けれど一番よくカルシウムを吸収している時期は中学校の3年間だと聞いてびっくりしました。やはり牛乳はとてもカルシウムが多く含まれているそうなので、これからできるだけ毎日牛乳をとろうと思いました。

○自分で弁当を作っているので温度や弁当の中身など、今回聞いたことを生かして弁当を作っていきたいと思いました。

○主菜より副菜の方が多いいというのがびっくりでした。自分のほとんどの食事は主菜の方が多いなと思いました。すもうさんが(太るために)1日2食というのはびっくりで、最初5食ぐらい食べていると思っていました。

○僕は好き嫌いが多いいので嫌いな物もしっかり食べて大きくなろうと思いました。

○普段自分でお弁当を作ることはほとんどなく、知らないことがたくさんありとても興味深かったです。お弁当を入れるとき「冷ます」と言うことは知っていましたが、「水分を減らす」ということははじめて知りました。これからお弁当を作るときは、今回の話を参考にしたいです。

