



出水小学校 学校だより

そったく き  
啐啄の機 R7 No. 8

令和7年7月15日(火)

熊本市立出水小学校

校長 : 横山 幸生

## 第1回 学校保健委員会 ～バランスよく食べて元気な出水っ子～

7月4日(金)に第1回学校保健委員会を行いました。今年のテーマは「バランスよく食べて元気な出水っ子」です。まずは、保健委員会から事前に行っていた「食事についてのアンケート」をもとに、出水小学校の子どもたちの「食」の実態について発表がありました。アンケートの主な結果は次の通りです。

- ・朝ご飯を毎日食べている人は低学年で98.3%、中学年で98%、高学年で90.2%。
- ・朝ご飯を食べない理由の1位は時間がない。2位はお腹が空いていない。
- ・給食で自分が決めた量を残さず食べる人が低学年で67.5%、中学年で78.6%、高学年で85%。
- ・給食でよく減らすものは1位が野菜、2位がパン・ごはん。その他で魚や「ぷちまる麦ごはん」など。
- ・嫌いな野菜は低学年が1位トマト、2位ピーマン、3位ゴーヤ。中学年で1位なす、2位ゴーヤ、3位ピーマン。高学年が1位ゴーヤ、2位トマト、3位なす。

このアンケートをもとに、縦割り班ごとに次のテーマについて意見交換をしました。

- ① 朝起きたあと、お腹が空かないのはなぜだろう。
- ② 朝ご飯をお腹が空いた状態で、気持ちよく食べるためにはどうしたらよいだろう。
- ③ 色の濃い野菜を嫌いな人が多かったことについてどう思いますか。

それぞれの縦割り班では高学年のリーダーシップのもとみんな真剣に考え、積極的に話し合っていました。特に②については「前日の寝る前に何か食べると朝から食欲がない」や「睡眠不足だと朝ご飯が食べられない」など、生活リズムと関連付けた意見が出され感心させられました。

また、アンケートで給食の「ぷちまる麦ごはん」を減らすことがあるという結果を受けて、給食室の壹岐先生より「麦ごはん」の栄養の高さについてのお話がありました。会の最後には、熊本市中央区役所保健こども課の保健師である西原咲里様より講評と助言をいただきました。

保健委員会の子どものプレゼンテーションは提案性があり、とてもすばらしかったです。司会も保健委員会の子どものたちが行ったのですが、アドリブを入れながら、臨機応変に会を進めており感心しました。

学校保健委員会は2学期と3学期にもそれぞれ行う予定です。今回の学校保健委員会での学びを活かして、一人一人が自分の生活を見つめ直し、より健康的な生活に向けての実践に取り組んでほしいと思います。特に今回話題になった朝ご飯は1日の元気の源です。ぜひ、それぞれのご家庭でも「気持ちよく朝ご飯が食べられるためにはどうすればいいか」について、話題にしていただけたらと思います。