

かすが「食育だより」 第4号

平成29年3月発行
春日市教育委員会

子どもの心と体 最大の問題は低体温化傾向

平成29年2月22日（水）、春日市内小中学校の食に関する指導担当教諭及び栄養教諭等を対象とした「食に関する指導研修会」が実施されました。

今回は、元福岡女学院大学教授 牛島達郎先生にお越しいただき、「子どもの健やかな成長を願って」と題し講演をしていただきました。

講演の中で、子どもの低体温化傾向が問題であることや、食生活が大切であることをお話いただきましたので、ご紹介します。

人間の体温は、36度台が普通であり健康体です。しかし、先生のお話によると、小学生の約20%、中学生の約30%、高校生の約35%の平熱が35度台です。生まれつき平熱が35度台の人も約1%は存在しますが、ほとんどの人は生活習慣等による低体温です。

では、低体温になるとどのような問題があるのでしょうか？
そして、なぜ低体温になるのでしょうか？

低体温になると

- ◆免疫力が弱くなり病気になりやすい
- ◆血流が悪くなる
- ◆酵素の働きが鈍くなる
(基礎代謝力や臓器の働きの低下)
- ◆ホルモンの生産、分泌が悪くなる

なぜ低体温になるか(原因)

- ◆生活リズムの乱れ(夜更かしと睡眠時間の不足)
- ◆食生活の乱れ
- ◆ストレスの増大(メディアづけ)
- ◆汗腺の働きが鈍化(冷暖房完備、運動不足)

わたし達は、このような低体温化の状況から一日も早く脱却することが大切です。上記の低体温化の原因を知ること、改善の糸口になると思います。

特に、“食生活の乱れ”については、子どもの心身の健康と密接に結びついていることが調査により明らかになっています。先生が紹介された調査によると、**食生活の悪いグループは、食生活が良いグループと比較した場合、「いろいろする、腹が立つ、すぐカッとなる、学校に行くのがいや」といった心理症状を訴える率が、明らかに高くなっています。**では、食生活を改善するためには、どうしたらいいのでしょうか？

食生活を改善するために

- ◆三度の食事を必ず摂る(欠食は脳の栄養失調をきたす)
- ◆できるだけ食材を多くする(バランスの良い食生活)
- ◆できるだけ野菜類、海藻類、魚介類などを多くとる(ビタミン、ミネラルの摂取)
- ◆添加物表示をよく見て使う(添加物の累積と重複)
- ◆よく噛む(脳の活性化と唾液の分泌のため)
- ◆できるだけ地域の作物を摂る(遠くからくるもの程加工度が高い)
- ◆食事に大事な親子のコミュニケーション

最後に、牛島先生のお話から、“**「食」が変われば、「子ども」は必ず変わる**” また、“**食生活の改善は、大人が本気で取り組まなければならない**”ことを強く実感した研修会でした。

春日野中ブロック

～体験を通して学ぶ食育の取り組み～

第2号から、春日市内小中学校の食育の取り組みを中学校ブロックごとに紹介しています。第4号は、春日野中ブロックの3校を紹介します。

春日原小学校 ～たてわりカレー炊飯活動～

春日原小学校では、1年生から6年生までのたてわりチームで、カレー炊飯活動を行いました。

《活動のねらい》

- ◆ チームの中で各学年の役割を明確にし、炊飯活動を通して協力し合いながら、チームの一員であるという自覚をもってカレー作りを実践していくことができる。
- ◆ ご飯やカレーができたことや、安全に活動できたのは、地域や保護者の方々に支えられたおかげであることがわかり、感謝の気持ちをもつことができる。

《事前準備》

- ①【6年生】 事前説明会 1時間 ⇒6年生としての自覚をもつ。
- ②【全校児童】 事前打ち合わせ 1時間 ⇒事前説明と役割分担等の話し合い。
- ③【5・6年生】 事前準備 2時間
⇒炊飯活動に必要な物品の準備。
⇒活動場所のセッティングやかまどの準備。

事前準備の様子

《炊飯活動当日》 4時間

当日は、地域や保護者の方々が、サポーターとして活動に参加し、子ども達の活動を見守ってくださいました。子ども達は、自分の分担・役割の作業をがんばりました。



～カレー作り～

5・6年生を中心に野菜を洗って切る様子



～かまど作り～

レンガやブロックでかまどを作り、火をおこす様子



～会食～

たてわりチームごとにサポーターの方々と会食をし、感想を話し合う様子



《成果》

- ◆ たてわり活動で学んだ調理の仕方や協力の大切さなどが様々な活動に活かされた。
- ◆ 6年生の最上級生としての自覚が高まった。

春日野小学校 ～健康フェア～

給食委員会・保健委員会・体育委員会の3つの委員会合同で「健康フェア」を行いました。昼休みに2日間、低学年と高学年の日に分けて体育館等で行いました。

給食委員会は「お箸の持ち方」「豆つかみゲーム」「食育かるた」の3つを行い食への関心を高めました。「お箸の持ち方」では給食委員会の子



豆つかみゲーム



お箸の持ち方

どもがお手本になって、正しい箸の持ち方を説明しました。委員会の子も自身はお箸の持ち方が上手になって、フェアに来た子どもたちにお箸の持ち方を教えていました。

「豆つかみゲーム」では低学年と高学年に初級・中級・上級の級を設け、30秒間でいくつつかめるか数えました。

	低学年	高学年
初級	スポンジ	大豆
中級	玄米	玄米
上級	小豆	小豆

「食育かるた」では、かるたをしながら食べ物について学ぶことができました。



食育かるた

保健委員会は「健康迷路」「君の目は。」「健康みくじ」を行い、自分の体に対する興味関心を高めました。

「君の目は」はボールを目のレンズに見立て、近くを見るためにレンズを厚くすると毛様体（手）が疲れる様子を体感しました。他に健康クイズを解きながら迷路を回ったりおみくじをひいたりする「健康迷路」と「健康みくじ」のコーナーで体について学ぶことができました。



君の目は。



マット運動



フリースロー

体育委員会は「マット運動」「フリースロー」「フラフープ」「長縄跳び」で体を思いっきり動かし、体づくりの運動を学びました。その中でも、特にマット運動では、前転やとび前転などレベルの違う運動に意欲的に挑戦していました。

30分という短い時間でしたが、いろいろな体験コーナーでチャレンジした子どもたちは食や体について関心を深め、とても有意義な時間を過ごせました。

春日野中学校 ～「豚汁会」と「お弁当の日」～

毎年、12月に行われる、「豚汁会」は保護者の方や地域の方が全校生徒のために豚汁を作る日です。同時に「お弁当の日」でもあり、生徒自ら全部の弁当を作るか、保護者と一緒に弁当を作ります。



この日は地域の方と交流する部伍会も設定されており、地域清掃の後に弁当と作りたての豚汁を昼食で頂きます。

前日から材料を搬入し、下ごしらえをされて、当日の朝から大型の鍋で炊き出しを行い、各クラスの委員さん方が配膳して生徒たちが昼食に食べます。おかわりをする生徒もあり、どのクラスも大きな鍋が空になっていました。お弁当も好きな材料を使い、盛りつけや彩りにもこだわった弁当やキャラ弁にする生徒もあり、関心の高さがうかがえます。

豚汁を作る様子



生徒の作ったお弁当



クラスごとに輪になりお弁当と豚汁を食べます。

