

# 第2回 学校保健委員会だより

高崎市立新高尾小学校 平成21年 7月16日

日時 平成21年7月9日(木) 午後2時45分から3時30分まで

場所 体育館

参加者 3年生全員、児童保健委員、代表委員、学校職員、PTA保健部、本部、校医、学校薬剤師

議題 野菜を食べよう

ねらい 野菜を食べるとどんな良いことがあるかを知り、今後の生活に役立てる。

1. 3年生が総合学習で「野菜を育てよう」で学習していることを発表しました。栽培している野菜は、さつまいも・いんげんまめ・にんじん・きゅうり・ラディッシュ・ピーマン・えだまめ・トマト・なすです。それぞれについての育て方、栄養、料理について発表しました。

## サツマイモ班

食物繊維が豊富です。便秘予防になります。



## いんげん豆班

給食にでるいんげん豆の入っている肉じゃがが好きです。



## にんじん班

カロテンなど、栄養がいっぱい含まれています。



## きゅうり班

とれたてのきゅうりは、スーパーのきゅうりよりおいしかったです。



## ラディッシュ班

赤い皮の部分にビタミンCがたくさんふくまれています。



## えだまめ班

6月19日初めて収穫しました。甘くておいしかったです。



## ピーマン班

ビタミンをたくさん含んでいるすばらしい夏野菜です。



## トマト班

トマトが嫌いだったけれど、食べられるようになりました。



## なす班

なすを使った料理は、グラタン、カレー、ごま和えなどたくさんあります。



2. 保健委員が「野菜について」の全校アンケートの結果を発表しました。「野菜がすきか。」「好きな野菜」「嫌いな野菜」「野菜を食べるとどんなよいことがあるか知っているか」を発表しました。

好きな野菜  
ベスト5  
1位きゅうり  
2位トマト  
3位レタス  
4位キャベツ  
5位ピーマン



嫌いな野菜  
ベスト5  
1位ピーマン  
2位なす  
3位アスパラガス  
4位トマト  
5位ゴーヤ



みんな熱心に学習  
しました



トマトやピー  
マンは好きな  
野菜にも嫌い  
な野菜にも含  
まれていまし  
た。



3. 栄養士の新井先生から一日にとりたい野菜の量を教えてもらいました。緑黄色野菜120グラム、淡色野菜200グラムです。

4. 校医の先生方からアドバイスをもらいました。



新高尾小の子供たちは野菜が好きの子が多いのでびっくりしました。お母さんたちもお子さんが野菜を食べるように工夫しているので安心しました。嫌いな物も食べたら、ほめ、楽しいだんらんで食べてください。

3年生の発表は、すばりしかったです。これからは、野菜をたくさん食べてください。私は毎日たくさん食べているので元気です。

野菜がすき 80%  
野菜が嫌い 20%でした。



PTA 保健委員のお母さんたちの感想

保健委員さんや3年保護者の方々も多数参加しました。

