

ふしょうっこ日記

令和7年9月11日

「5年身体測定」

今日は、5年生の身体測定がありました。始まる前の保健の話について、保護者の皆様にも知っていただきたいと思い、「身体測定」の話題を続けています。今日のテーマは、「バランスよく食べてぐんぐん成長!」です。養護教諭の教育実習生が、5年生の子供たちと給食を食べる機会をとおして気になった「食」に関するテーマです。

「カロリーって知っている?」という話から始まりました。食品のもつ、体を動かす力をエネルギー量(kcal)といいます。摂取カロリーが多すぎると太ってしまうし、少なすぎるとやせてしまいます。1日の消費カロリーは、10~11才の場合、男子は2250kcal、女子は2100kcalで、1食あたりのめやすは、男子750kcal、女子は700kcalです。「ポテトチップス55gは、308kcal」に、「えー」とどよめきが起こりました。そして、「エネルギーのもとになるもの」「体をつくるもとになるもの」「体の調子を整えるもの」の栄養のバランスが大事と話が続きました。ビタミンや食物繊維が不足すると、風邪をひきやすくなったり便秘になりやすくなったりします。タンパク質やカルシウムが不足すると骨や筋肉が育たなくなるため、バランスのよい食事は大切です。エネルギーと栄養のバランスを考えられた食事が「給食」です。給食は平均600kcalで、栄養のバランスを考えて作られています。全部食べてほしいけれど、「苦手なものを食べたくない」と思う人もいるでしょう。そこで、豆知識。「10才頃までにいろいろな味に触れておくと、苦手なものを食べられる可能性が上がる」そうです。早速今日から実践してほしい…今日は弁当の日でした。お弁当も、エネルギーと栄養バランスよく、さらに愛情もたっぷりで作っていただいているので、子供たちは残さず食べていることと思います。いつもありがとうございます。

