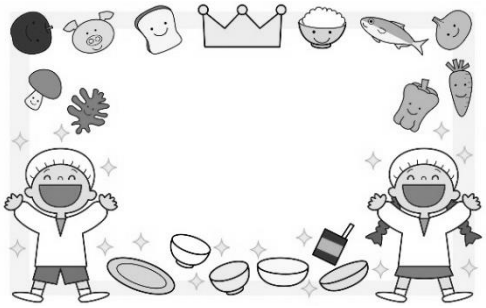
令和６年１０月３日（木）　給食試食会・学校保健委員会　記録

テーマ　『食と健康』

〇給食について（栄養士：倉澤）

・徹底した衛生管理で、安全な給食を提供している。
　従業員の健康観察、身支度、手洗いの施行、中心温度の測定と記録、使用水の残留塩素の測定、
　冷蔵庫の温度、検体の採取、校長による検食　など



・食物アレルギーの対応をしている。
・出汁やルーを含め、手作りを心掛けている。
　出汁はかつお厚削り節、昆布が中心、
　洋風だしは鳥がらと野菜の切れ端
・現在は、旧校舎から新校舎まで渡り廊下を移動するため、
　蓋のついた台車の中にすべてを入れる。
・給食献立は、基本的には繰り返しの定番料理に行事食や郷土料理、世界の料理など新しいものを組み合わせている。こどもたちの笑顔のために、真心をこめて作っている。

〇定期健康診断結果と保健指導について（養護教諭：渡邊）

・赤松の児童は、やせ、やせすぎにあたる児童が多く、肥満の問題は少ない。また、むし歯も少ない。
・受診率、耳鼻科疾患は水泳指導に関係するので受診しているが、視力や歯科については受診率が高くない。
・視力検査の未受診者を対象にして９月に再度検査を行い、受診勧告をしている。
・５月と１０月に大田区『早寝・早起き・朝ごはん月間』があるので、それに関する保健指導を９月の発育測定時に行っている。
・食に関する保健指導として、（例）３年生『セロトニンマンとよふかしマン』・５年生『脳の栄養』を紹介。
・赤松の児童は、ごはんやパンだけでなく、おかずやフルーツも含めた、栄養バランスの良い朝食を食べている子が多い。

〇スクールカウンセラーから（スクールカウンセラー：岩﨑）

・摂食障害の人は、４０万人ほどいると言われている。拒食タイプと過食タイプがある。
・患者の認知・心理面の特徴は、①ボディーイメージのゆがみ　②食行動や体形・体重への異常なこだわり　③自尊心が低い　④完璧主義　などがあげられる。
・早期発見・早期治療と、周囲の理解が大切。
・面接場面では、「夕食は誰と食べた？」「お父さんお母さんのお料理で大好物は何？」「好きな食べ物、苦手な食べ物は？」などをよく聞く。家族の様子やその子の好み、特徴がイメージできる。
・偏食や食べず嫌いがある子には、初めての場面が苦手だったり、慎重さがあったり、感覚過敏があったりするような傾向はないか、気にかけながら対応することもある。

〇各校医から

〈内科〉（柳澤　学校医）

・健診結果を見ると、身長が大きくやせ型だが、本校に限らず、都市型に見られることである。

・本校では、『早寝・早起き・朝ごはん』の指導を徹底してやっている。
夜、早く寝た方が、身長が伸びる。
低学年では８時間、中学年でも７時間の睡眠が必要。
レム睡眠―ノンレム睡眠が繰り返されるが、遅く寝るとリズムが狂う。

・早起きして朝日を浴びることで、脳の松果体が反応して、自律神経のスイッチが入る。

・朝ごはんで体にブドウ糖を入れ、脳が働くようにする。
以前の東大生へのアンケートでは、早寝・早起き・朝ごはんで、果物を食べていることがわかった。

〈眼科〉（眞木　学校医）

・ビタミンＡ不足は、角膜や結膜の粘液を作るのが不十分になり、目が乾く。
夜盲症になる。
ビタミンＢ2不足は、角膜の炎症が起きやすくなる。しかしながら、現代日本の生活からすると、偏食せずにまんべんなく食べていれば、心配はないと思う。

・ブルーベリーやアントシアニンについて、普通に食事をしていたら不足することはないので、あえてサプリメントに頼ることはない。
視力アップがあり得るわけではない。

〈耳鼻科〉（関　学校医）

・花粉症があって、野菜や果物を食べると口の中がピリピリするという、花粉・食物アレルギー症候群の人がいる。
（例）スギ➡トマト、ブタクサ➡スイカ・メロン、
カモガヤ➡スイカ・キウイ・メロン　など

・トマトを食べると、体がスギ花粉だと思って反応してしまう。
口の中の症状だけのことが多い。

・上記の症状の人は、血液検査をしても数値には出ない。よくうがいをして、花粉症の治療をすればよい。

〈歯科〉（梅澤　学校歯科医）

・赤松小では、むし歯の受診勧告人数は少ないのだが、一人で多くのむし歯がある児童がいる。
生活習慣が関係しているのではないかと考えられる。

・健康に良さそうな飲食物＝虫歯になりにくい飲食物　ではない。
（例）野菜ジュース➡スティックシュガー4・5本分の砂糖が入っている。
スポーツドリンク➡発熱したときには良いが、意外に砂糖が入っている。

・むし歯＝砂糖　と思っているかもしれないが、砂糖ではなく『糖』が問題。
ごはんやサツマイモも『糖』、フルーツにも『糖』
よって、甘いものを食べた時だけでなく、歯みがきは必要。

〈薬剤師〉（石井　学校薬剤師）

・教室環境検査は、CO_2濃度が問題になるので、冬に実施している。
　昨年度末の３月に実施したが、換気・照度・騒音について、問題はなかった。
・今年度から自校プールの水質検査を再開。おおむね良好。
・給食室衛生検査では、毎学期１回実施。まな板・ざるともに問題なし。
　皿の検査では、脂肪については問題なし。皿の傷に残りやすいでんぷんについては、ほぼ問題なしだった。

〇終わりに（生活指導主任：鈴木）

・担任は、教科の指導をしているが、食や健康についても指導している。
　学校保健委員会は、専門家の話を聞ける、素敵な時間だった。
・父として、我が子と家庭で食や健康の話をしていきたい。
　給食は季節感のあるメニューがよいと思っているし、健康に関して学校で学んだことを聞くと嬉しい。
・今日のことを家庭で話題にしてほしい。