



桜谷小

保健室

H28.10

ごはんの量をしらべました！

けんこうきゅうしょく委員会は、17日（月）給食の時間に教室に行っておごはんの量を調べました。「めっちゃ少ないやん！」「おなかへるよな～



「きっちり、たべてるな～」「すごいな！」・・・しらべてみると、あまりにも少ないのでおどろきました。50グラムまでの人が8人、100グラムほどしか食べていない人が28人、学年のめやすの量を食べていた人が8人いました。食が細い人もいれば、がっつり食べていた人もいました。

年れいに合わせてごはんの量が決められていることは知っていますか？いつもたべているごはんの量は、どうだったかな？「少ない」「多い」「ちょうどいい」を知って、ごはんの役割を考えるために、はかってみました。ひとりずつに書いた紙をわたしましたので、おうちに持って帰ってくださいね。おうちの人に「けんこうきゅうしょく委員会の人のはかってくれたよ」と見せましょう。おうちにはかりがある人は、「めやすの量」をはかって、くらべてくださいね。少ない人は、今より多く食べられるといいですね。



学年のめやすの量

1年生・2年生は140グラム

3年生・4年生は160グラム

5年生・6年生は180グラム

「からだの中で いちばんごはんを たべるのは だ～れだ？」

正解は、脳(のう)です！

「おなかがすいた～なにか食べた～い！」と思ったことはあるよね。これは、おなかが言っているのではなく、実は、脳(のう)がそういっているからなんだよ。

脳は、からだを動かしたりするあらゆるはたらきのコントロールセンターのやくわりをしている。このだいじなはたらきがにぶってくると、「ごはんの時間だぞ～！エネルギーをほきゅうしてくれ！」とおなかがグー！となるようになっている。脳(のう)にとってなくてはならないものは、ごはん(とうしつ)だけ。ごはんを食べることで、脳にエネルギーがとどけら

れて元気が出てくるんだ。ところが、ごはん(とうしつ)が不足すると、脳ははたらけない。考えることがめんどろ、集中力が落ちてくる、おぼえる力も落ちてくる。ごはんは、脳にとってとてもだいじな食べものだということなんだよ。

朝から使いはたしたエネルギーは、きゅうしょくのときにごはんを食べることでおぎなって、おひるからの勉強や活動に使っていくんだね。ごはんを食べることの大切さがわかったかな？今日の「ごはんの量しらべ」をきっかけに、おうちの人といっしょに考えてみてね。

「なんのために ^{しょくじ} 食事をするのかな？」

おなかがすくから？大きくなるため？それだけではないのです。

にんげんは、食べものから「エネルギー」をもらっているよ。ごはんや肉、さかな、とうふ、キャベツ、だいこん、みかんなどを食べることで、勉強したり、走ったり、とんだり、歌ったりできているんだね。どんなときにもエネルギーがいるんだよ。そのエネルギーは、生きるためのパワー。これからも成長していくみんなだから、体と心を成長させるために、そして「いのちをささえる」ためにも、しっかりと食べていきたいね。

