

## 第2回輪之内町合同家庭教育学級の報告

- 1 演 題 「子どもの健康と食生活について」
- 2 期 日 令和2年9月9日(金)
- 3 時 間 13時30分～15時00分
- 4 場 所 輪之内町図書館 視聴覚室
- 5 講 師 岐阜県学校給食会 食育専門員 伊藤裕子 氏
- 6 参加者 福東小 1名、大藪小 4名、輪之内中 1名、仁木こども園 2名  
合計 8名

(他に、西濃県事務所 酒井先生)

栄養教諭の経験を生かしたお話であった。

- 1 コロナ予防の手洗い
  - ・手洗い 手についたものから伝わる。  
ウイルスを持ち込まないように。  
ノロウイルスは手洗いしかない。
  - ・正しい手洗い  
指先、親指を  
まず、流水で洗う。そして、泡だててよく洗う。  
手のひら、指の間。爪。手首。  
爪の間。8割はここに菌がつく。爪を切ること。  
手をよく拭く。乾燥させる。  
アルコールは乾いた手につける。汚れた手にアルコールは効かない。  
テーブルは、シュッシュとかけても効かない。アルコールで拭いた方が良い。  
手洗いの ATP 検査
- 2 コロナの子どもの食は
  - ・料理は前頭前野を活性化する。
  - ・今、学校給食では  
給食の再開。  
配膳しやすいものにした。  
話をしないように。(食事が楽しくない)
- 3 子どもたちの食の意味
  - ・生活習慣病  
男性に肥満が多い。 原因ストレス、運動不足  
遺伝子だけではない。 遺伝子を働かせる、働かせないによる

- ・減塩は子どもの時から必要。  
塩分の過剰摂取は、血圧を上げる。  
血管を圧迫する。1日 1.5g で良い。
- ・野菜について  
野菜摂取が大切。1日 100g とる。  
旬のものをとる。1日 5皿。  
有色野菜。いろいろなものを組み合わせてとる。
- ・早寝早起き朝ご飯  
前頭前野を発達させる。2歳半までと、14歳から20歳まで発達する。  
シナプスを作るために、良い食事をとる。  
良いおかず。脳の発達のために。  
朝ごはんをちゃんと食べる。
- ・時間栄養 栄養をいつ取るか。  
寝ている時間に食べると肥満にな。  
朝に、青魚はよい
- ・エビジェネリック  
赤ちゃんの時の栄養不足は、大人になった時、生活習慣病になる。  
痩せた女性の問題 子どもに悪影響。  
生徒の食生活。ちゃんとした食生活。次の世代のために。
- ・食品ロス 人口増に対応出来ない。  
自給率の問題 低い自給率を上げる必要。

