

# 健康なからだづくりのために

## 飯豊小学校

町では、ミネラル豊富な野菜の関心を深め、健康なまちづくりを関係機関（学校・保育園・幼稚園）と連携し推進しています。

今月は、食に関する指導と、食生活の基礎である「噛む」ことを中心とした飯豊小学校（遠藤さとみ校長）の取り組みを紹介します。

平成十五年度より自校給食から給食センター方式になり、本年度で二年目を迎えました。現代は飽食の時代とも言われ、いろいろな食材・食品が豊富に出回っています。飯豊小の子どもたちの食生活も欲しいものが容易に手に入る状況の中で、偏食傾向が少なからず見受けられま

す。特に野菜に関しては、給食では食べているが家では食べない。と言う子どももいます。バランスのとれた食事の大切さを知り、日常化していくことは、成長期の子どもたちにとって、体づくり健康を保持増進させていく上からも大切なことです。子どもたちの食生活が健康な体づくりに密接に関連していることを発達段階に応じて理解させたいと願い、養護教諭として学級活動等の授業に積極的に関わっています。

### ○学級担任と養護教諭のチーム・ティーチング

地元飯豊の村上貞夫さんが中心になって推進している小野町特産の「ミネラル野菜」は、給食でも食材として使用されています。中でも代表的な「ちぢみほ



うれん草」は実際に現物をいただき、全学年で紹介する機会を設定しました。子どもたちは、実際に手に取ると、「うわあ。これ知ってる！」「あまいんだよね。」等大歓声をあげ好評でこの授業のあと担任から「苦手な野菜も半分食べられたようです。」といった報告が相次ぎ、野菜嫌いの子どもを一人でも少なくするために有効でした。

これからも地元で採れる旬の野菜を学校給食の献立でどんどん使っていたらできるよう給食センターとの連携を密に図るとともに、積極的に食に関する指導を進めていきたいと思っています。

平成十六年度の歯科検診結果では、この六歳臼歯を含めた永久歯のむし歯（治療・未治療者）が児童の三十七・一％を占めています。

年々永久歯の処置率は少しずつ

ところで、健康な体づくりは、健康な歯が基本となり、食育をすすめる上でも重要なとなります。今年の歯の衛生週間では自分の歯と口の中の健康状態について

つが上がっていますが、むし歯になつたら治せばいい」のではなく、自分の歯の健康は自分で守れる「予防こそが大切ではないかと思われま

これからも「歯ごたえのある食事」「ビタミン豊富な食材」を健康な歯で噛む指導を進めていきたいと思

（記事・飯豊小学校 佐藤しのぶ先生）

