



ほけんだより



家庭数



令和8年1月30日

さいたま市立
辻小学校保健室

学校保健委員会が開催されました



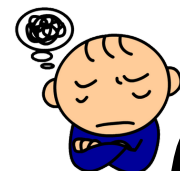
給食はどうして手作り？

調理するのは人間だけ！
調理を通して人間らしく食べてほしい。



苦手な食べ物があります。どうしたらいいですか？

自分の体は自分が食べた物で作られています。好きなものだけ食べて必要な栄養素が摂れず困るのは、将来のあなたの体です。先生も、お家の人も、こればかりは助けてあげられないんです。※食物アレルギーで食べられない人は除きます。



子どもに好き嫌いがあって、どうしても食べてくれません。

好き嫌いとは、「感覚過敏」は分けて考えます。好き嫌いの場合ポイントは「大人（親）が美味しそうに食べる」ことです。信頼できる大人の行動は、子どもも安心してマネできます。あとは耳を塞いで「どんな音？」と聞いてみて。音みつけの技



参加したお家の人の感想（抜粋）

好き嫌いの多い子どもの食べられる食材を増やしたいと思い参加しました。イヤイヤ食べるのではなく「子どもが自分から食べたい」と思える環境を作っていきたいです。音みつけのウウウを今晩から試してみます。



とても勉強になるお話をありがとうございました。早速子どもと苦手な食べ物について話してみました！味付けや調理の工夫をしたら食べられるかも、と楽しく会話できました！

信頼する人が美味しそうに食べる姿を見せる、食を自分ごととして考えられるようにする、チャレンジカードで苦手なものを食べられたら〇をつけるなど、心に残りました。すぐ実践してみようと思います。



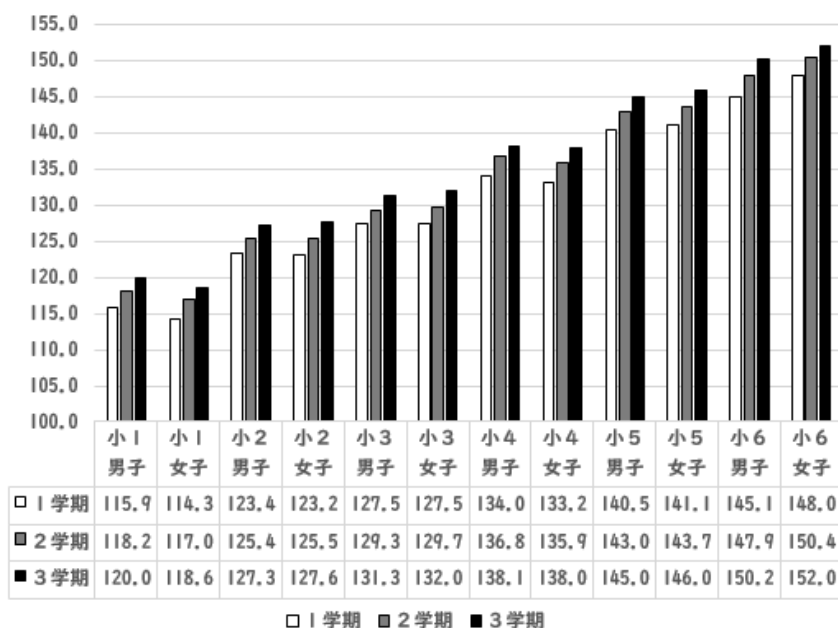
食に肉する知識など子どもに伝えたいことや、家でのご飯に活かしたいことがたくさんありました。また食に肉する内容で学校保健委員会を開催してほしいです。

保護者の皆様へ

3学期 発育測定の結果

単位：cm

R7年度 辻小 身長の平均値



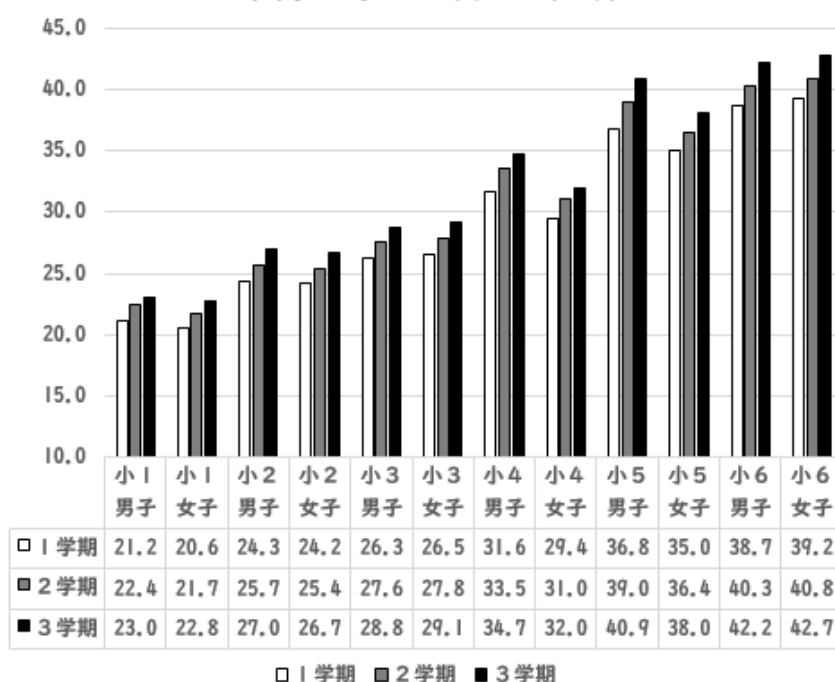
3学期も発育測定を実施しました。平均値は左図のとおりです。1学期から身長も体重も成長していることがわかります。担任の先生から配られた「成長のきろく」に書かれている「肥満度」にも注目してください。

長期休業（冬休み）明けは肥満度が上がりやすいです。

肥満度20%以上から肥満です。規則正しい生活、食事、運動を心掛けましょう。

単位：kg

R7年度 辻小 体重の平均値



こころの座談会

2/3（火）10:00~11:30

お茶とお菓子をつまみながら、お子様の「学校に行きたくない」にお悩みの方、同じ悩みをもつ方々と一緒にお話しませんか？

昨年度、大変好評でした。当日の飛び込みも大歓迎です♪詳細、申込は右のQRコードからどうぞ

