

保健だより9月号

平成28年9月13日
鳥取西高等学校

2年目のプレハブ校舎での西高祭、布勢陸上補助競技場での体育祭も無事に終わりました。気がつけば、あの猛暑はどこへやら…と思えるくらいに、秋らしい涼しさを感じるこの頃ですね。季節の変わり目です。体調管理に気をつけて、文武併進にまい進してほしいものです。

生徒保健委員が提案「ヘルシーおやつ」

生徒保健委員が企画しました「ヘルシーおやつ」を紹介します。1年生が中心となって、企画しました。最初は、「弁当」をテーマにしようかとも考えましたが、「弁当は親の手柄」になるから、生徒が自分で選択できる「おやつ」をテーマに選んだ、のだそうです。

【アンケート調査】 7月中旬に全校生徒対象に、事前のアンケート調査を行い、西高生の「おやつの実態について」調べてみました。（おやつの種類、頻度、かけるお金、選ぶ基準）

7月中旬に、ヘルシーおやつ作りの参考にするためのアンケートを行いました。

☆アンケート結果

1. おやつの種類 (%)

| | | | |
|----------|--------|-------|------|
| あめ、ガム、グミ | チョコレート | パン、菓子 | その他 |
| 36.5 | 33.4 | 16.6 | 14.9 |

2. 頻度 (%)

| | | | |
|------|---------|------|-----|
| 毎日 | 2、3日に1回 | 週1回 | 週2回 |
| 40.4 | 36.4 | 15.5 | 7.5 |

3. かけるお金(1ヵ月) (%)

| | | | |
|--------|---------|-------|---------|
| 500円以下 | 1000円以下 | 2000円 | 2000円以上 |
| 41.9 | 30.8 | 13.8 | 6.5 |

4. 選ぶ基準 (%)

| | | | |
|------|------|-----|------|
| 値段 | 栄養価 | 成分 | その他 |
| 30.0 | 13.8 | 9.1 | 39.6 |

あめ、グミ、ガム…36.5%
チョコレート…33.4%
約7割の生徒が糖分の多いお菓子を食べています。

毎日食べている…40.4%
全校の4割が毎日食べている実態がわかりました！

選ぶ基準は、値段…30.0%
その他（自分の好み）39.6%
栄養価や成分（糖分や添加物）については重視していませんでした

このアンケート結果から、西高生のおやつの実態について知ることができました。それを基に、『どうせ食べるなら、おいしくて健康に良いものを』とヘルシーなおやつ作りを考えました。



- ◆おからと小麦粉を1対1の割合で、ゴマを練り込んだかりんとうは、油で揚げず、オーブンで焼きました。
- ◆カボチャケーキは、ホットケーキミックス・卵・豆乳につぶしたカボチャを加え、炊飯器で炊きあげました。



おいしく健康に「ヘルシーおやつ」

学校祭2日目に、時間を決めて、試食会とパンフレット配布を行いました。当初、「来てもらえるだろうか…」と心配していましたが、予想に反して、大盛況でした。特に、カボチャケーキは人気があり、あっという間になくなってしまいました。おからとゴマのかりんとうも「懐かしい味…」と、特に保護者の方には好評でした。



絶賛(0)試食会:おかげさまで大盛況でした!



人気のカボチャケーキは、あっという間になくなりました。食べられなかった人、ごめんなさいでした。

- 感想**
- ・どちらもおいしかったです。カボチャケーキは、しっとりしていて良かったです。ダイエットにいいかも。
 - ・ケーキがおいしかったです!甘さも十分でした。
 - ・おいしかったです。家でも作ってみようと思います。
 - ・甘すぎず、素朴な味わいで、とてもおいしかったです。
 - ・昔懐かしい味で、昔の方が心にも体にも優しくったような気がします。健康と食を意識するよい機会でした。
 - ・甘さや油分が控えめで、とても食べやすかったです。
 - ・かりんとうは豆(おから)の味がして、おいしかった。
 - ・ケーキは、かぼちゃの甘さをそのまま使っていて、とてもヘルシーでおいしかったです。
 - ・ヘルシーで新体操部にぴったり♡



展示

1年保健委員で記念撮影

男子がパンフレットを折り、女子が実際のお菓子作りを担当しました。



今回、全校生徒にアンケートを協力していただき有難うございました。また、集計については、各クラスの保健委員(先輩方)に大変お世話になりました。最初は、どうなるかと心配した「ヘルシーおやつ」ですが、たくさんの生徒や保護者の方に好評な感想をいただきました。本当にありがとうございました。(担代表、1年 仲山、柴田、村尾、下田)