



保健だより 1月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和6年1月9日
鳥取商業高等学校

令和5年度は1年間を通して「基本的生活習慣を整える」取組を行っています。新年を迎えこの3学期も同じ姿勢で取り組んでいきたいと考えますので、皆さんご協力お願いします。

生徒保健委員会で取り組んできました「輝け！第1回朝タンおにぎりコンテスト」の結果が決まりましたので報告します。「食育」及び「朝タンおにぎりコンテスト」は来年度も継続の予定ですので、よろしくお願いします。また、感染症対策も引き続き継続します。寒いですが、毎時間「換気」しましょう。



「輝け！第1回朝タンおにぎりコンテスト」結果発表

■ 生徒保健委員会企画「輝け！第1回朝タンおにぎりコンテスト」

4月の健康教育 LHR から「朝タン（朝タンパク質を食べて集中力アップ）」活動を行う生徒が増え、PTA 研修部でも夏に「朝タン」メニューを調理実習する等、だんだんと校内に「朝タン」が浸透してきています。これに乗じて、生徒保健委員会が「朝タンおにぎりコンテスト」を企画しました。エントリー数8作品、この中で一番「おいしそう、元気が出そう、集中力がアップしそう」な作品を選んでもらいました。

① まゆたんにぎり  カギミナぎってまゆげが力強くなりました。 材料 卵、鶏肉、焼肉のタレ、スクランブルエッグ、レタス、海苔	② ぱくだん元気おにぎり  唐揚げ、ベーコン、卵焼き、わかめ、ごはん、のり 体育で長距離の日！ 全力で最後まで走れます！	③ 具材たくさんもりもりおにぎり  おにぎりの内容 スモークタン 大ニ 王子焼き サラダチキン のり さけのふりかけ たんぱく質の具材をたくさん入れたので食感が楽しく、元気が出ます！
④ 卵で巻いたスタミナおにぎり！！  材料 ミンチ肉、小松菜、卵、焼肉のタレ、ポイント、合い挽きミンチ肉と小松菜を焼肉のタレでいため、ご飯にまぜ、卵でまく。スタミナがつくので、一日中、授業を集中して受けることができます。	⑤ 「キンパ風元気が出るおにぎり」  ご飯、のり、きゅうり、キムチ、スライスチーズ、玉ねぎと肉を炒めたもの これを食べるだけで五大栄養素の中のタンパク質や炭水化物、ビタミンまで取ることができます。すぐに栄養補給ができるおにぎりです！	⑥ 角煮にぎり  米、ネギ、塩コショウ、角煮、マヨネーズ 眉毛に力が入りました。
⑦ なんちゃってベーコンエッグおにぎり  おにぎりの内容 ・目玉焼き ・魚肉ソーセージ ・塩コショウ ・のり 食材を焼いてにぎるだけ！簡単なのにおしゃれでおいしいおにぎりです！	⑧ わんぱくぱくおにぎり  ■豚肉の甘辛炒め、ソーセージ、ゆで卵、お米、海苔 ■部活で疲れた体にぱくぱく染みます。	

投票は、11月22日学校保健委員会後に学校医の庄司眞喜先生に「学校医投票」を11月29～30日にGoogleフォームで「生徒投票」を、12月2～3日に鳥商デパート「食育コーナー」で「一般のお客様シール投票」を行いました。

- 「鳥商デパート」に食育コーナーを開設しました
4月からの食育の取組（生徒保健委員会の活動やPTA 研修部の活動等）や「おにぎりコンテスト」エントリー8 作品を紹介し、4年ぶりのグランドオープン来場者にシール投票していただきました。

- 「朝タンおにぎりコンテスト」結果発表、表彰式
「鳥商デパート」ステージイベント後半に結果発表と表彰式を行いました。2 日目正午に投票を締め切り、保健委員がシール投票を集計、生徒投票数・学校医投票と合計して表彰者を決定しました。



【最優秀賞】

1-1 溝口羽希さん
（「キンパ風元気が出るおにぎり」）

【優秀賞】

1-1 山下泰知さん
1-2 井筒栞音さん



「優秀賞（2 位相当）」は同点で、「角煮にぎり」と「ばくだん元気おにぎり」が選ばれました！

「健康教育 LHR」講師の長田恵理 先生からのコメント

4月に行った健康教育 LHR 講師の長田恵理先生が「おにぎりコンテスト」会場へ来てくださいました。ありがたいことですね！コメントをいただきましたので、皆さんへ紹介します。



この度の「朝タンおにぎりコンテスト」私も表彰式の当日、会場にて拝見しました。ネーミングや具材選びにもコンセプトがあり、どのおにぎりも食べてみたくなる、作ってみたくなる作品ばかりで、とても素晴らしい取組でした。何よりもこのコンテストを通して、生徒の皆さんが『食』に意識を向けてくださったことを嬉しく思います。

さて、この「おにぎり」、歴史は古く、弥生時代のものと思われる「おにぎり」の化石が石川県で発見されています。

戦国時代には戦いの場の保存食や携帯食でした。また、その当時の飛脚（今でいう宅急便）の人達は、長い距離を荷物を持って走り続けるために、抗菌効果のある竹の皮に包んだ「おにぎり」を食べ、エネルギー源としていたようです。

そして「おにぎり」は「おむすび」とも言いますが、愛情や感謝の気持ちを「にぎり」作る人と食べる人の気持ちを「むすび」ます。これからもぜひこの素晴らしい取り組みが続いていきますよう願っています。

アスリートフードマイスター 長田恵理