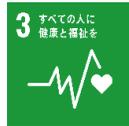




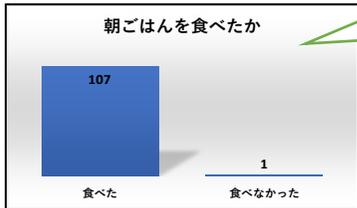
食育だより



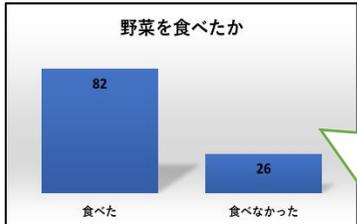
2024
7. 3
高瀬中
保健室

～「第1回朝食を見直そう週間」の結果が出ました～

【アンケート調査人数108人】



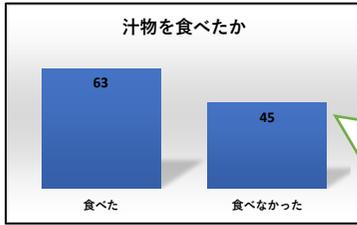
みなさんのほとんどが朝食を摂取して登校しています。これから夏本番。朝食をしっかり食べて体調を整え、暑い夏をのり切りましょう。



今年度は、「野菜」や「汁物」を摂取してくる生徒が昨年度に比べ増えています。(下記表参照)

これからの季節、夏野菜を食べるメリットは

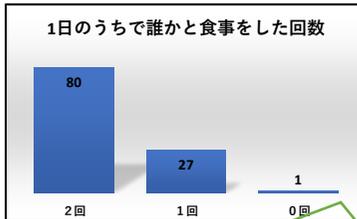
- 夏野菜には水分やカリウムが多く含まれています。それらを摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。
- 抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素も多く含まれていますので、夏場に気になる紫外線から身を守ってくれるメリットもあります。



朝食に「汁物」を食べてくる生徒は、「野菜」に比べ少ないようです。夏は朝から気温が上がり、熱い汁物を好まない人も多いかもしれませんが、量を加減しながらでも摂取してみましょう。

みそ汁の効果

- ① 脳を活性化させる
- ② 1杯で栄養素を満たせる
- ③ 心を落ち着かせる



現代、問題視されている孤食。核家族や共働きなどの家族や働き方の形態の変化に伴い、一人で食事を取らなければならない場合も出てくるでしょう。しかし、なるべく孤食の状況を最小限に努め、一緒に食事を摂れるときには十分に食事と会話を楽しむようにすると、お腹も心も満たされますよ。



【昨年度との比較】

	令和5年度	令和6年度
調査月	6月	6月
調査人数	111人	108人
運動最終日 朝食摂取率	99.1%	99.1%
朝食に野菜を食べた (%)	57.3%	↑75.9%
朝食に汁物を食べた (%)	46.4%	↑58.3%
朝食も夕食も一人で食べた (%)	8.9%	↓4.7%



しっかり食べて運動！丈夫な体と強いメンタルが鍛えられます！

今年度も小野町立小野中学校の栄養教諭、志賀敦子先生をお招きし、成長期の食事の摂り方やSDGsと給食の関係についてお話しいただきました。その中の一部、「バランスよく食べ、しっかり体を使うことの大切さ」についてご紹介いたします。



3食の食事が必要な栄養素を摂ることが理想的！

食事の割合



しかし、偏食等があってそのバランスが崩れると、栄養素を摂りすぎてしまったり、栄養素が足りなかったりということが起こります。

生き生きとした体や心をつくるために、食事と運動の回路を回そう！



食事のバランスが悪いことによる体の影響

- 身長や体重が伸びない
- 体重が必要以上に増え続ける
- 脳や神経の発達
- 貧血・便秘
- すぐイライラ・すぐよくよ
- 風邪を引きやすい
- **肥満になりやすい**



例えば、〈肥満〉余ったエネルギーは、脂肪に変わって、体にたまります。



特に、運動を続けることによって、丈夫な体と強いメンタルを持つことができます。



丈夫な体と強いメンタルをつくるための基礎となる栄養素が、給食にはバランスよく組み込まれているのです！！



栄養のバランスの良い食事が成長期には大切！

給食を参考に、朝食や夕食を作ってみましょう！