

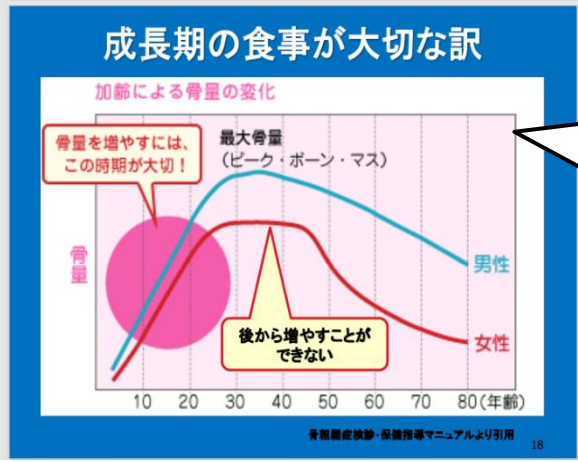
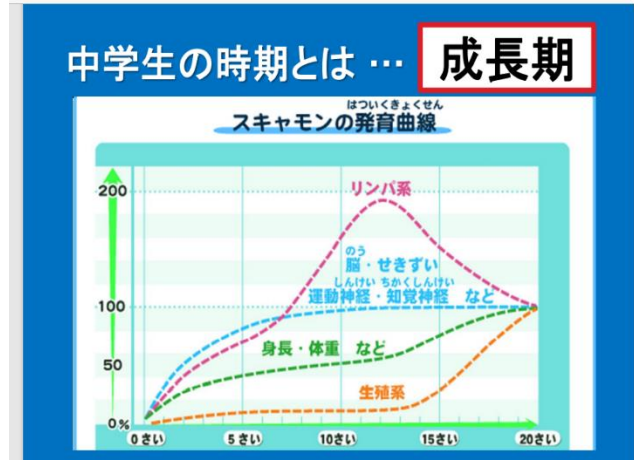
2021  
10. 28  
高瀬中  
保健室

## ～第2回朝食を見直そう週間が始まります～

期間は10/30(土)～11/5(金)

福島県では、6月と11月に「朝食を見直そう」という運動に取り組んでいます。この機会に、普段の朝食の取り方を見直し、朝食の大切さについて学びましょう。

### \*先日の栄養教室で教えていただいたことを、もう一度復習しよう！



みなさんは今成長期です。身長・体重・生殖器は20歳まで成長、発達します。そのための栄養を体は必要としています。骨量も30歳くらいまでが増える時期。カルシウム、その吸収を手伝うビタミンの摂取は欠かせません。

“朝食・給食・夕食の量は同じ”が理想的

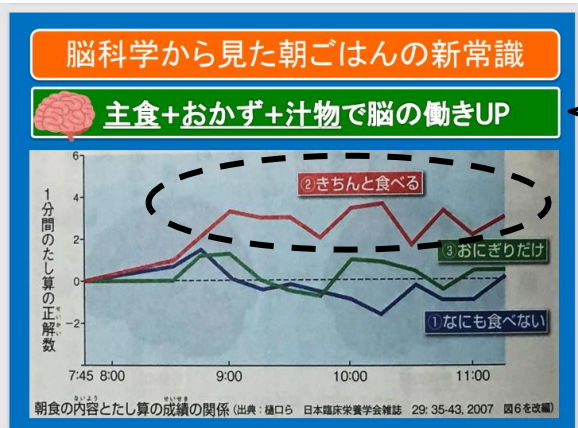
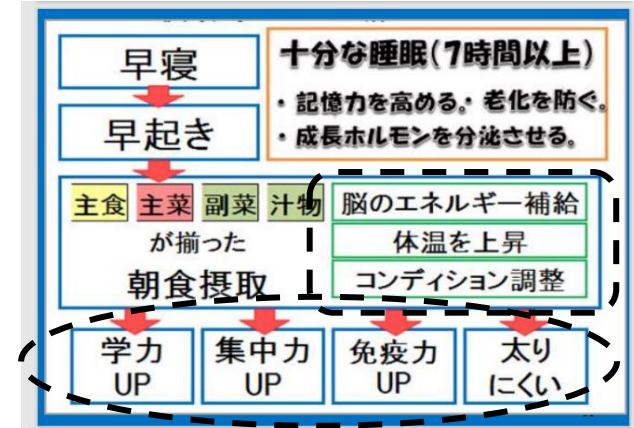
朝食 = 1 : 給食 = 1 : 夕食 = 1

間食のエネルギー量 → 1日の摂取カロリーの10%

給食は、栄養素や摂取エネルギーがきちんと計算された理想的な食事です。給食と同じ質や量を朝と夜に摂ることが良いとされています。

- 《これでも十分！簡単朝食メニュー》
- ・ご飯：炭水化物（ブドウ糖）
  - ・目玉焼き：たんぱく質
  - ・野菜・豆腐・ワカメ具だくさんみそ汁：ビタミン・たんぱく質・ミネラル

### \*朝食を食べるとこんなに良いことがあるのです！



しっかりと朝食を摂ることは、身体面だけではなく、学習面においても良いことがあるのですね。

脳はブドウ糖だけがエネルギー源

脳にはグリコーゲンとして糖をためておくところがない。

**糖質制限食の弊害**

- ・思考力低下
- ・めまい・イライラ
- ・疲労感
- ・頭痛

朝からこのような症状で保健室を訪れる人はいませんか？朝食を摂ると、血液の循環が良くなり、栄養も補給され、不調が軽減されます。

### \*最終日11月5日(金)は、次の内容でアンケート調査を行います。

- ①朝食を食べて来ましたか。
- ②朝食に野菜を摂りましたか。
- ③朝食に汁物を摂りましたか。
- ④朝食、前日の夕食は誰かと一緒に食事を摂りましたか。

先週から、気温が下がり、秋の深まりを感じさせられます。学校では、暖房を付けるなどして温度調整をしていますが、自分でも上着やひざ掛けなどを準備して、寒さ対策を行いましょ。

また、空気の乾燥により、ウイルス感染が流行る季節です。新型コロナウイルス感染、インフルエンザ感染が起こらないよう、手洗いに加え、うがいもしっかり行ってください。また、睡眠・食事・適度な運動を心がけ、免疫力をupさせましょ。

～10月半から始まった盛り切り（給食を初めに盛りきってしまうこと）による残食の変化～

その日のメニューによって違いはありますが、明らかに、残食の量は減っています。（次回、変化の様子を数字でお伝えします。）このことは、栄養教室で食の大切さやフードロス削減についてしっかり受け止められた結果なのだと思います。今回の学びを、ぜひ、朝食や夕食にも取り入れてみてください。

なお、体調がすぐれない、もともと食べられないという人は、無理に完食する必要はありません。自分の体と相談しながら、給食を食べてください。

中学生は、体や心が一段と成長する時期です。体は口から入るものから作られます。心は、食べ物の見た目、味、匂い、食感、温度、会話など、食事を作る人や食事をする環境が大きく関わってきます。毎日の食事が将来の自分を作り上げることを意識して摂っていくことを心がけましょ。

ひにb