

食育だより

5月号

R7.5.16発行

毎月19日は「食育の日」～毎月19日前後に発行します～

文責：栄養教諭 岩瀬 幸

新緑の季節、すがすがしい気候になりましたね。しかし、環境が変わる4月を経て、疲れが出やすい季節でもあります。食事・休養・運動のバランスをととのえて、元気に5月を乗り切りましょう！

学校給食は、成長期の生徒の心身の健全の発達のため、栄養のバランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、集団で食べることによって「食事のマナー」「感謝の心」を培う場としても重要な役割を担っています。今後とも、学校と家庭と連携した「食育」を、どうぞよろしくお願いいたします。

1 バランス良い食事を、学校給食を例にして考えよう！【学習面・運動面に役立つ献立とは？】

主食(炭水化物)

ごはん・パン、めん類などの料理。エネルギーのもと。
【学習面】脳を活性化するのに重要！【運動面】持続力・集中力！



牛乳(カルシウム・たんぱく質)

給食には毎日つきます。成長期に欠かせないカルシウムがしっかりとれます。強い骨をつくり、身長を伸ばします。

主菜(たんぱく質)

魚・肉・卵・大豆製品の料理。
【学習面】脳細胞を形成するのはたんぱく質！【運動面】筋肉・パワー・持久力のもと。強い力を生み出すためにしっかり食べたい！

副菜(ビタミン・ミネラル)

野菜・きのこ・海そうを中心とした料理。ビタミン・ミネラルが多く主食・主菜の栄養素を体内で適切に代謝するために重要な役割。1食に2品が目安。

果物(ビタミン)

給食では予算に限りがあるので時々しか提供できないけど、毎日50g(りんご1/4個程度)食べるのが望ましいのです【運動面】肉離れなどのけがの予防に役立ちます。(コラーゲンを作る作用)

2 家族みんなで「食事のマナー」について話し合ってみよう！

～「おうちでも「食育」…大切です～



①食事のときのあいさつは心を込めて言えるかな？

②食事のときは、姿勢よく食べることができるかな？

③食器を手に持って食べることができるかな？

～さあ、今週は、スポーツフェスティバル！生活リズムをととのえて、当日がんばろう！～

★睡眠についても考えてみよう！毎朝何時に起きますか？逆算して就寝時刻を考えよう！★

成長期に望ましい睡眠時間を確保するようにしましょう。中学生の睡眠時間は7～8時間が必要とされています。

食事と睡眠は密接に関連しています。中学生のこの時期は、十分な睡眠とバランスのとれた食事は不可欠です。例えば、朝食を欠かさずに摂ることは、体内時計をリセットし、日中の活動をサポートします。

また、野菜や果物の摂取頻度が高いほど、睡眠障害が少ないことが研究で示されています。逆に、ソフトドリンクやお菓子の摂取が多いと、睡眠の質が低下するリスクが増加します。

早寝早起きと朝ごはんの習慣を身に付けることが、健康な生活リズムを保つ鍵です。





～脂肪がたっぷりのスナック菓子やカップラーメンなどを、むやみに食べることは、望ましい栄養摂取とは言えません。～