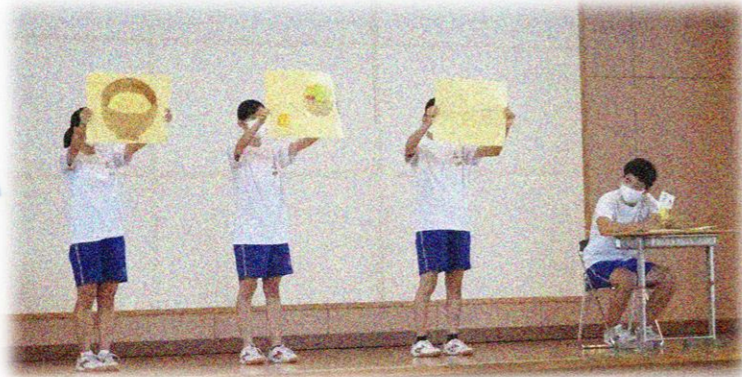


食育だより

R4年7月15日 板倉中学校

7月14日の生徒朝会で、給食委員会が「夏休みの食生活」についての発表を行いました。発表の内容を振り返り、有意義な夏休みを過ごしましょう。

3年生が中心となり、劇を交えて説明してくれました！



給食委員会が紹介する…

夏休みの食生活のポイント！

★朝食は 毎日決まった時間にしっかり食べよう

朝食の役割

①体温アップで体を目覚めさせる！

脳の唯一のエネルギー源『ブドウ糖』を補給することで、頭がぼんやり・やる気が出ないを解決!!

②体内時計をリセット！

体内時計(バイオリズム)と実際の生活リズムがずれると、心や体のバランスが不安定になってしまいます。

朝食の習慣は、成長期に正しい生活リズムを体に覚えさせます!!

お手軽な朝食準備のヒント

◎「我が家の定番朝食」を決めておこう

お決まりのパターンを決めておいて、毎日おかずを1品ローテーションすれば、悩まずに朝食が完成!

たとえば… ①～③のおかずをローテーションすると…

ごはん おかず(①納豆②しらす③卵) 野菜のみそ汁

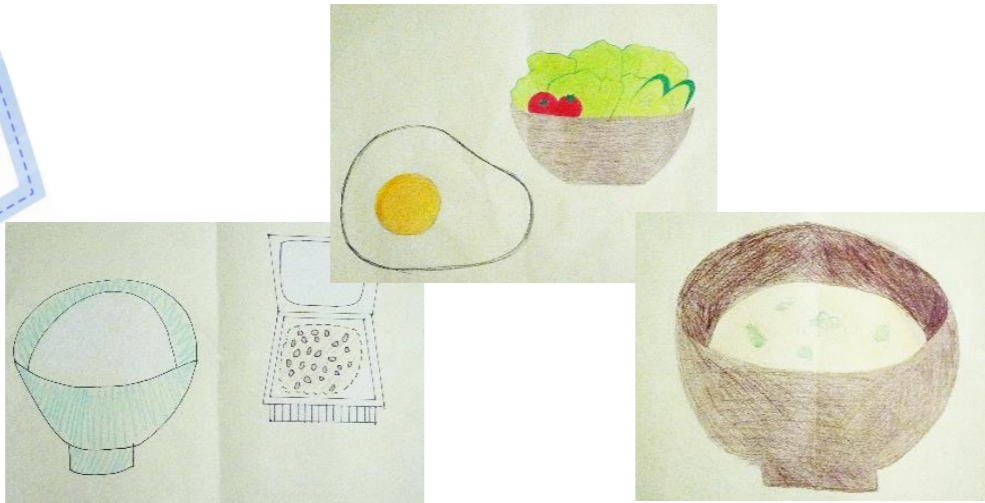
パン おかず(①卵②ウインナー③サラダチキン) 野菜サラダ

◎調理不要の食べ物を常備しておこう

ミニトマト、きゅうり、果物、チーズ、ヨーグルトなどすぐ食べられる物があれば、自分で準備して食べることができます!

劇中ではこんな朝食を食べていましたね!

画:給食委員 2年生



★間食 = 甘食 ではありません!



間食とは?

食事と食事の間に不足する栄養を補う食事!

食事からとるエネルギーは、4～5時間で無くなってしまいます。次の食事までの間隔が長くあく場合、不足したエネルギーやビタミン類を「間食」で補いましょう。

おやつはほどほどに! お楽しみ程度にしよう

1日の目安量は100～150kcal!

アイスやケーキ、チョコレートなどには砂糖と油脂がたっぷり入っています。スナック菓子、インスタント食品などには塩分と油脂がたっぷり入っています。糖・塩・脂のとり過ぎは、生活習慣病の原因となります。

おやつ 100kcalの目安量

◎食べる前に、パッケージ裏の栄養量をチェックしましょう。

菓子パン	スナック菓子	クッキー	板チョコ	アイス	炭酸飲料
1/2 個以下	10 枚	15 本	2 枚	1/2 個以下	コップ 1 杯
1 個:216kcal ~350kcal	1 袋: 330kcal	1 パック: 290kcal	1 枚: 48kcal	1 個:190kcal ~370kcal	500ml: 225kcal

★4つのおかず+牛乳で 食事のバランスOK!

食事のバランスといえば 給食!

4つのおかずで基本的な栄養バランスは OK!

主食・主菜・副菜・汁物の4つのおかずがそろった食事は、1群～6群の栄養がまんべんなく摂取できます。

エネルギーやビタミン類は、体にためておくことができません。1日3食の食事ですっきり取るのが大切です。

毎日2杯(400ml)の牛乳で成長期に必要な栄養も OK!

牛乳に含まれるカルシウムやたんぱく質は、骨や歯を丈夫にして成長を助けたり、ストレスによるイライラを軽減したりするだけでなく、熱中症になりにくい体を作ってくれる働きもあります。特に運動をした後は、牛乳(乳製品)を取ることがおすすめです。



中学生は、体が成長する大事な時期です。

「今日の食事」が生涯の健康を左右します。自分の健康は自分で守れる板中生を目指しましょう。2学期の始業式は、174名全員が元気に登校してくることを楽しみにしています!