食育だより～第1号～

毎月１９日は「食育の日」
令和５年４月６日（木）発行

４月になりました。２・３年生のみなさん、進級おめでとうございます！１年生のみなさん、入学おめでとうございます！小学校の頃から引き続き、みなさんを食の面からサポートしていきます、栄養教諭の田口千愛（たぐち ちあき）です。よろしくお願いいたします。

中学生の３年間は、心も体もぐんと成長する大切な時期です。その期間にバランスのよい必要な量の食事を１日３回に分けてしっかりと食べていくことで、その成長をよりよいものにしてくれます。勉強に部活に、いろいろなことが忙しい中学生ですが、「食」にも気を配れるといいですね。

朝食から１日を始めよう♪

朝食には、眠っていた脳や体・おなかを目覚めさせる大切な役割があります。朝食を食べないで１日をスタートさせてしまうと、なかなか思うように活動ができず、集中力が欠けてしまったりけがをしやすくなってしまったりします。

～振り返ろう！朝食の役割～

- **脳のスイッチ**・・・・・脳を目覚めさせ、**集中力を高める**。
- **体のスイッチ**・・・・・**体温を高め**、体が活動できる状態にする。
- **おなかのスイッチ**・・・腸を目覚めさせ、**腸内環境を整える**。

上の３つのスイッチをしっかりとONにするためには、エネルギー源となる炭水化物を補給できる「**主食**」、熱産生の多いたんぱく質を補給できる「**主菜**」、ビタミンやミネラル・食物繊維が含まれる野菜を補給できる「**副菜や汁物**」を組み合わせて食べることが大切です。しっかり朝食を食べると、体にエネルギーが蓄えられ、授業に集中できたり、けがを防げたりするため、毎日を充実させられます。忙しさやめんどくささに感けず、よりよい毎日のために朝食を食べましょう！

昨年度まで朝食を食べない日があった人も、今年度からはしっかりと朝食を食べてから１日をスタートさせるよい習慣を付けられるように心がけたいですね。

～いい朝食を食べられているかな？朝食 Check☑～

- □ 主食となるもの（ごはん・パン・めん・シリアルなど）を食べていますか？
- □ 主菜となるもの（卵・魚・ソーセージ・ハムなど）を食べていますか？
- □ 副菜や汁物となるもの（サラダ・和え物・煮物・みそ汁・スープなど）を食べていますか？
- □ 乳製品（牛乳やヨーグルト）や果物を食べていますか？
- □ 給食と同じくらいの量を食べていますか？
- □ よくかんで食べていますか？

全ての項目にチェックが付くように、朝食を見直してみましょう♪

給食を大切にしよう♪

給食は、「ただおなかが空いたから食べる昼食」ではなく、**クラスメイトと協力して準備や片付けをする中で団結を深め、コミュニケーションを取り、食材の旬・食文化・バランスのよい食事**（好き嫌いをしない・苦手な物にも挑戦する）**・食事マナーなどについて学ぶ時間**です。成長期の今の時期に好き嫌いをせずバランスよく食事をとる習慣、いろいろな味付けを知っている味覚の豊かさ、香りや風味を楽しみながら薄味でもおいしく食べられる敏感な味覚を、ぜひ給食の時間を通して身に付けていきましょう。

また、食事を通して、好きな物ばかりでなく苦手な物にも挑戦できる気持ちを育てたり、感謝の気持ちをもちながらおいしく残さず食べられる豊かな心を育てたり、食事を味わって食べられるゆとりのある心を育てたりしてくれます。食事は体の成長だけでなく、心の成長にまで大きな影響を与えます。

～給食はコミュニケーションをとる場～

コロナ禍から少しずつ制限が緩和されていき、学校生活の在り方も少しずつ変化していく年度となっていくのかなと思います。給食は本来、楽しく会話を楽しみながら、クラスメイトや先生たちとコミュニケーションをとっていく時間です。コミュニケーションをとりながらの食事は、よりおいしく感じたり、一緒に食べている人を嫌な気持ちにさせてはいけない！と食事のマナーを守るよう心掛けることができたり、メリットがたくさんあります。また、心を開いてコミュニケーションをとり、相手と打ち解けるきっかけになる、不思議なパワーがあります。

栄養教諭の教員実習へとある小学校へ向かった、若かりし大学４年生の田口。とても緊張しながら、４年生のクラスに入っていったのですが、もちろんクラスのみんなも緊張していて、なかなか打ち解けられない午前中でした。しかし、一緒に給食を食べながらコミュニケーションをとったところ、クラスのみんなの心の扉が開き、私の緊張も溶け、みるみるうちに打ち解けて充実した教員実習を送ることができました。食事のパワーってすごいな、と改めて感じる大きな出来事だったとよく覚えています。

コロナ禍で制限のある３年間を過ごし、食事中にどのようにコミュニケーションをとったらよいか、分からない人もいるかもしれません。一緒に食べている人が笑顔になれる話題を選び、楽しくおいしく給食を食べる時間にしていきましょう！そしてその中で、クラスの団結を深め、よりよい１年間となるようにしたいですね。

～「食」に関して困ったことがあったら～

中学校生活を送っていく上で、さまざまな悩みと直面することがあるかと思います。それらを解決していくために、食事を工夫していくことが効果的な場合もたくさんあります。思春期には、体形が気になることもあるかもしれません。「何を食べたらよいの？」「どんなことに気を付けたらいいの？」と感じることがあったら、いつでも質問してください。みなさんの中学校生活がよりよいものとなるように、全力でサポートしていきます！

みなさんの、これからの１年間がよりよいものとなりますように✿