食育だより～第2号～

毎月１９日は「食育の日」
令和５年４月１９日（水）発行

新学期が始まり、１０日が経とうとしています。新しい環境には慣れてきましたか？
環境が変わると、気を張っていたり、気付かないうちに周りに気を遣っていたりして、いつも以上に疲れやすくなります。疲れが溜まってしまうと何だか体調が悪かったり、けがをしやすくなったりという体の不調や、やる気が湧いてこなかったり、普段だったら気にならないことが気になって不安になったり、イライラしたりという心の不調が現れてしまいます。溜まる前に疲れを取って、健康的な心と体で毎日を過ごしたいですね。

健康な心と体で過ごすには？

「健康の三原則」というものがあります。健康に過ごすためには、**栄養（食事）・休養（睡眠）・運動**のバランスが取れていることが欠かせません。中学生に必要な睡眠時間は、**8～10時間**と言われ、睡眠時間が足りないと疲れが解消されず体調が整わなかったり、集中力がなく勉強や運動に支障をきたしたり、成長ホルモンの分泌も悪くなってしまうので、心身の望ましい発育にも悪影響を及ぼしたりしてしまいます。勉強に、部活に、自分のやりたいことに、忙しい中学生ですが、しっかりと睡眠時間を確保したいですね。

そしてやはり、「栄養（食事）」が欠かせません。

✿バランスのよい食事は疲労回復にも効果が✿

栄養素はそれぞれが相互に関係しあって、体の中で働いています。何かが足りなくなってしまうと、ほかの栄養素の働きも悪くなり、疲労が回復されず、健康な体を作るにも悪影響を及ぼしてきます。

○ 炭水化物 ・・・・・エネルギー源となる栄養素。脳を働かせるためにも、体を動かすためにも欠かすことができません。「炭水化物は悪」とされることも多いですが、炭水化物をしっかりととることで、食事のバランスが整い、塩分のとりすぎも軽減できるため、１日でとるエネルギーの５０～６０％を炭水化物からとれるようにしましょう。

○ たんぱく質 ・・・・体を作るもとになる栄養素。皮膚や筋肉・血液・髪の毛などを作ることはもちろん、免疫物質やホルモンもたんぱく質から作られます。

○ 脂質 ・・・・・・・エネルギー源となり、体温にも変わってくれます。お肌のツヤや便通にも関わってくるので、とりすぎはもちろんダメですが、必要な量はとれるようにしましょう。

○ ビタミン ・・・・・体の調子を整えるために不可欠な栄養素。エネルギーを作り出すためにも、体を作るにも、ビタミンの働きが欠かせません。

○ 無機質（ミネラル）・・体の調子を整えたり、骨や歯の材料になったりする栄養素。成長期には、ぐんと必要量が増えるので、意識をしてとることが大切です。

「私のリラックスFood」を見つけよう

食べ物には体の栄養となり、健康な体を作っていってくれる力があることは、みなさん知っていると思いますが、心の栄養になる力も持っています。「食べること」に興味をもち、味わって食べることを習慣にできると、食べることが楽しくなり、毎日が豊かになっていきます。そしてその中で、自分の「好き」を見つけてみてください。好きな食べ物（＝リラックスFood！）をじっくり味わって食べることで、心が落ち着き、リラックスにつながります。また、部活の大会やがんばりたい試験などの緊張する場面やがんばり続けて少し疲れが溜まっている時などに、好きな食べ物を食べることで、普段の自分に戻してくれるスイッチになってくれます。

１日の中で「食べること」を朝・昼・夕＋αしているわけなので、食べ物がリラックスのスイッチになってくれると、心の健康を自分でコントロールすることができるようになります。もちろん、体の健康も心の健康のためには欠かせないので、「好きな物だけ」ではなく、バランスのよい食事をベースにし、好きな食べ物を効果的に取り入れていくようにしましょう。

毎月１９日は「食育の日」

食育だよりの表面、右上にも書いてありますが、毎月１９日は「食育の日」です。これからは、食育の日付近に食育だよりを発行していきますので、生徒のみなさんはもちろん、保護者の皆様にも目を通していただけたらと思っています。

では、そもそも「食育」とは何なのでしょうか。

「食育」は、生きる上での基本であり、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられています。つまり、「勉強・運動をするにも、体や心を成長させるためにも、「**食べること**」**が大切**だし、ただ食べるだけじゃなくて、正しい知識の元、バランスよく、自分にとって必要な食事をとっていくことが大切である。」というわけです。そして、一生「食べる」という営みを行っていくわけなので、子どもにとっても大人にとっても「食育」は大切で、学んでいく中で、正しい知識を習得し、その知識を活かしながら自分で自分の「食」を管理し、**健全な食生活を実践する**ことが大切です。

「食育」といっても、様々なものがあります。バランスのよい食事はもちろん、日本の食文化を学んだり、食事のマナー（作法）やお箸の正しい持ち方・使い方を習得したり、世界の食文化について知ったり、料理の楽しさやレパートリーを増やしたり、そもそも「食べること」の楽しさを知ったり・・・農業について知ることも食育につながってきたりもします。この食育だよりを通して、みなさんの「食」に対する興味が少しでも高まっていったらいいな、と思っています。

前期の給食委員会活動の様子です

クラスでの活動にご協力ください！
給食委員会のみなさん、よろしくお願します！