食育だより

6月の給食目標
「よくかんで食べよう」
小美玉市立小川南中学校

気温が上がり湿度の高くなる季節です。朝練や体育の授業の後，部活の時間などは特にのどの渇きを感じます，のどが渇いたと思ったときは，すでに水分が不足しているときです。学校に水筒を持参している人も多くなってきましたが，水筒の中身を工夫することも大切です。水分摂取を上手に行い，熱中症にならないように気をつけましょう。

水筒の中身は何が入っていますか？

1　甘い飲み物のひ･み･つ

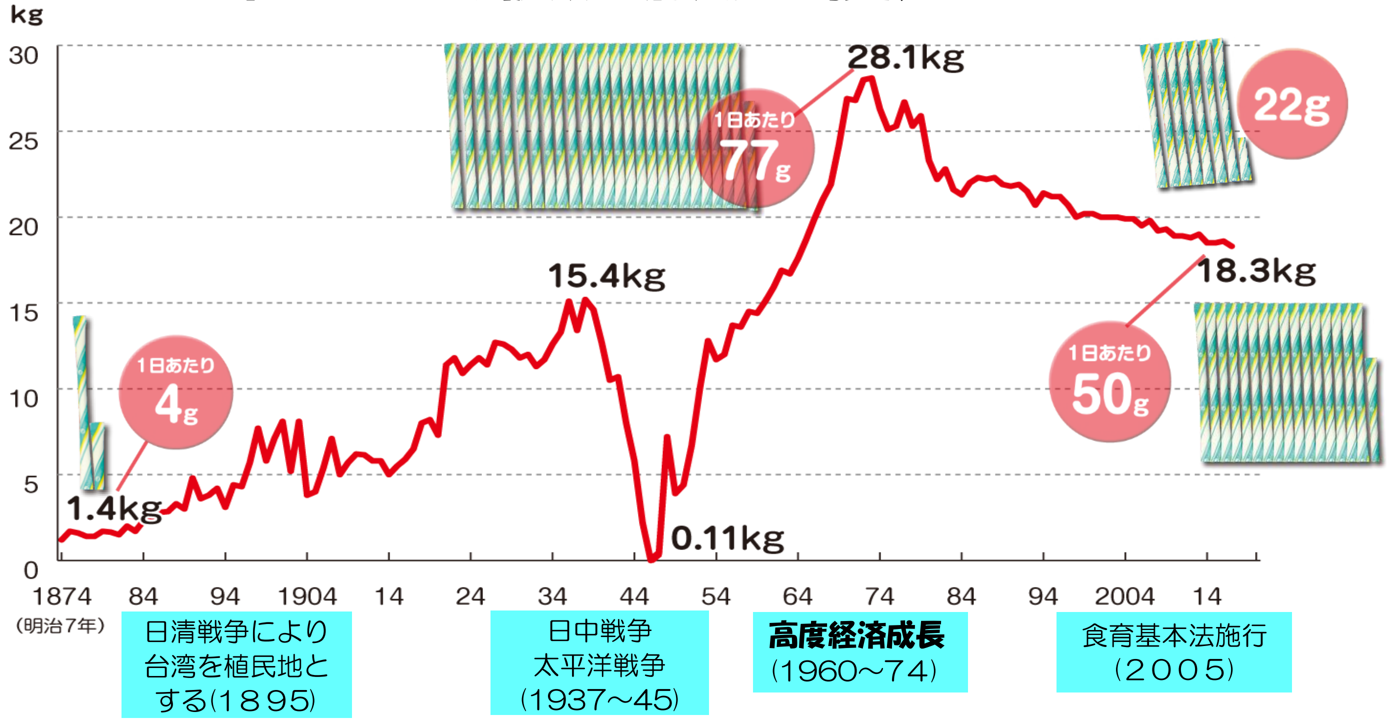
ソフトドリンクとは，アルコールを含まない飲み物のことです。甘い飲み物にはひみつがあります。今回は，人為的に砂糖などが加えられた清涼飲料水や乳酸菌飲料等について考えてみましょう。

炭酸飲料やコーヒー飲料，乳酸菌飲料，果汁飲料など甘い飲み物には砂糖を含むものがたくさんあります。

2　どうなってるの？日本人と砂糖

砂糖は，奈良時代に日本に伝来したもので，当時はとても貴重で薬として用いられていたそうです。生産量が増えて料理に使われるようになったのは，江戸時代になってからといわれています。日本人における砂糖の摂取量の変化を見てみましょう。

日本における砂糖類の消費量の推移（年間１人あたり消費量：ｋｇ）

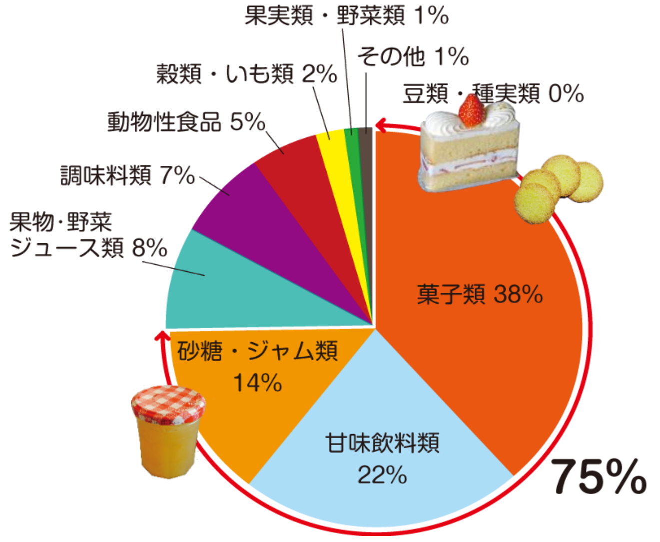


3　子どもの砂糖の摂取源は？

右のグラフは，「日本における子ども（3～6 歳）の糖類摂取率」です。糖類とは，砂糖（しょ糖），果糖，ブドウ糖などで，炭水化物の一部です。

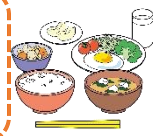
お菓子や飲み物，ジャムなどから接種する割合が，およそ４分の３を占めています。

アメリカの研究では，２～３歳の子どもを対象に，１日のソフトドリンクを飲む回数と１年後に肥満になる確率との関係を調査したところ，毎日飲む人と飲まない人の差がくっきり出ることがわかりました。

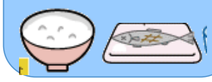


朝ごはん診断

どんな朝ごはんを食べていますか？総体を控え，体作りが必要な時期です。自分の朝ごはんをチェックしてみましょう。



主食と主菜
または主食と副菜

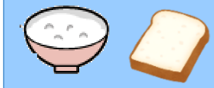


・ヨーグルトだけ
・クラッカーだけ
・バナナだけ
・おかず１品だけ

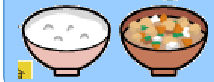
主食と主菜と副菜

何も食べていない

主食だけ



主食と汁物



主食と主菜と汁物

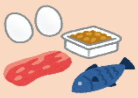
主食と主菜と副菜と汁物

まずは朝ごはんさん

朝ごはんを食べていない人は，まずは何か食べましょう。
ヨーグルトだけ，バナナだけなど単品のみ食べている人は，ごはんやパンなどの主食も食べるようにしましょう。

ちょっぴり朝ごはんさん

主食のみ食べている人は，体を作るもとになるたんぱく質も摂取できるよう，肉・魚・卵などを使った主食と主菜を食べるとよいでしょう。



主食だけの人→　プラス主菜

とりあえず朝ごはんさん

主食と１品を食べている人です。もう１品増やして，主食と主菜と副菜をそろえましょう。

主食と主菜の人→　プラス副菜

主食と汁物の人→　プラス主菜

もう１歩朝ごはんさん

主食と２品を食べている人です。栄養バランスの良い朝ごはんにするために，主食と主菜と副菜と汁物をそろえましょう。

主食と主菜と副菜の人→　プラス汁物

主食と主菜と汁物の人→　プラス副菜

ばっちり朝ごはんさん

栄養バランスの整った朝ごはんを食べています。これからも続けていきましょう。

＜ 朝ごはんの役割 ＞

私たちは，寝ている間にもエネルギーを使います。朝ごはんを食べることで，寝ている間に下がった体温が上昇し，元気に活動できるようになります。また，朝食にごはんやパンなどを食べると，脳のエネルギー源であるブドウ糖を摂取できるので，脳が動き出します。
このほかにも，朝ごはんは生活リズムを整え，胃腸を刺激することで便通をよくしてくれます。

＜ 朝ごはんの内容 ＞

朝ごはんは「おにぎりだけ」「パンと飲み物だけ」など１～２品でなく，「**主食＋主菜＋副菜＋汁物**」をそろえることで栄養のバランスがよくなります。不足しがちなビタミンやミネラルを補給することで食事の満足度もアップします。早寝早起きの習慣を身につけて，栄養バランスのよい朝ごはんにしましょう。