

5食育だより

「休校実施期間特別号」

令和2年5月11日発行

小美玉市立小川南中学校

新年度開始から1か月が過ぎました。引き続き5月いっぱいの休校措置がとられ、考えて行動することの大切さを実感する日々が続いています。

「Stay Home」の今だからこそ、「食事、睡眠、運動」の3つの柱を軸に、考えながら積極的に取り組んでいきましょう。

成長期・・・どんな食べ方をすればいいの？

～こんなことに気をつけて～

- ・必要な量を食べる・・・成長期のダイエットは禁物！給食の量を思い出して、必要量をたべよう！
個人差があるので、自分に合った食べ方をすることが大切です。
- ・好き嫌いしない・・・バランスの良い食事をすることで必要な栄養素が摂れます。
- ・夜遅く食べない・・・太りすぎを防ぎ、朝食がおいしく食べられます。

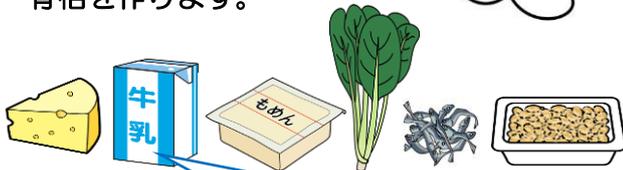


基本は1日3食、栄養バランスのよい食事です。

～中学生の時期に不足しがちな栄養素～

カルシウム(Ca)

骨や歯の成分となり、骨格を作ります。



鉄(Fe)

血液の成分となり、酸素を体のすみずみに運ぶ働きがあります。



学校給食の中止により、牛乳の消費量が落ち込んでいます。カルシウムは足りていますか？ 家庭でも、毎日牛乳や乳製品をとるようにしましょう。

学校給食は6月1日から再開の予定です

学校給食は、体に必要な栄養素を確保するだけでなく、「食」について学び、地場産物を取り入れた給食を実施することで地域の食材について理解を深めたりする大切な時間です。給食センターでは6月からの給食を開始できるように準備を進めています。



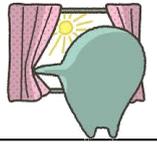
～令和2年度食に関する調査の実施について～



昨年度に引き続き、食に関する調査を1学期と3学期に実施する予定です。調査項目は、朝食の摂取状況やその内容、地場産物の利用についてなどです。「早寝・早起・朝ごはん」の習慣を身に付けて、全員が「毎日朝食をとっていました！」という回答になるよう、今から頑張りましょう！！



知って得する「早寝・早起き・朝ごはん」〇×クイズ

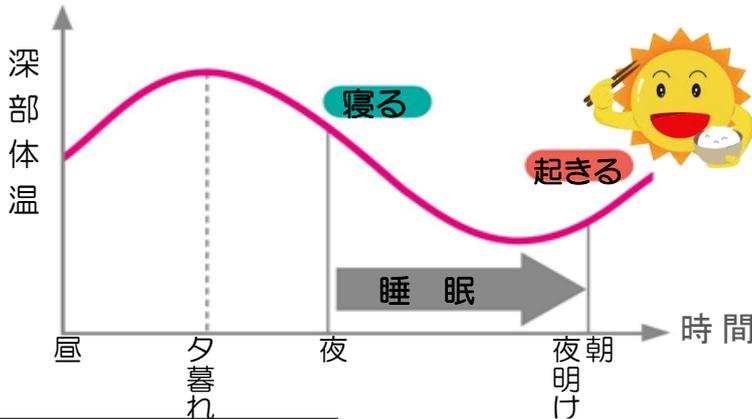


()に〇か×で答えよう

- Q1 人の体内時計は 24 時間である ()
- Q2 平日睡眠不足でも週末にたくさん眠ればよい ()
- Q3 朝型の方は夜型の方より勉強や運動の成績が良い ()
- Q4 朝食を抜くとやせられる ()
- Q5 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ()
- Q6 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ()

Q1の答え(×)

地球の自転は1週 24 時間ですが、私たちの体内時計は 1 日およそ 25 時間サイクルです。朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びたり、朝食を食べたりすることでリセットされます。



Q2の答え(×)

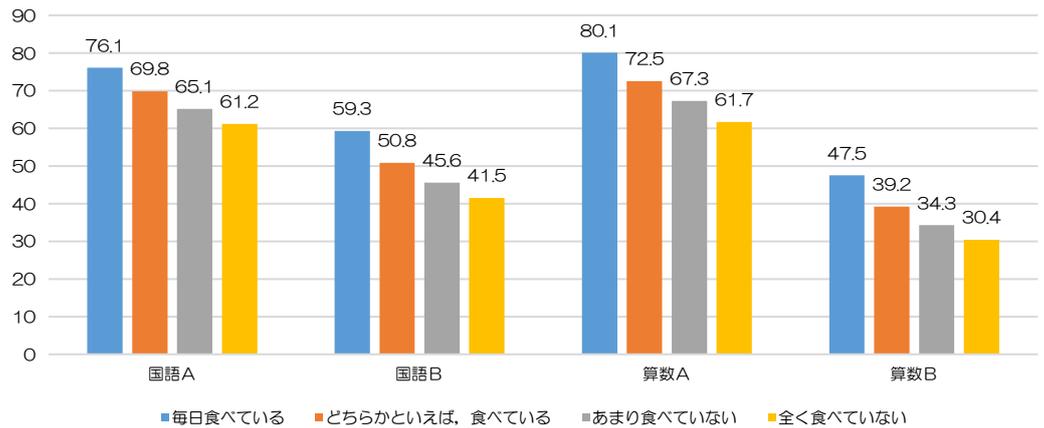
週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半が「時差ぼけ」状態を引き起こします。

そのため授業に集中できなくなったり、肥満や病気のリスクが高まったりしてしまいます。

長い休業期間中、不規則な生活をしてしまった人、今から規則正しい生活に切り替えましょう。

Q3の答え(〇)

生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の方のほうが勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、小中学生の全国学力学習状況調査の結果から、朝食を毎日食べている人は食べていない人に比べて、成績が良いという結果が出ています。



「平成29年度全国学力学習状況調査報告書」より作成

Q4の答え(×)

朝食を抜くと、体温が上がりきれずに消費カロリーが減り、やせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど、様々な不調の原因になります。

栄養バランスのとれた朝食を毎日とることが大切です。

Q5の答え(〇)

朝食でとった栄養はエネルギーに変換されやすく、脂肪として体にたまりにくいのにに対し、夜遅い時間にとった栄養は脂肪として体内にたまりやすく、太る原因になります。

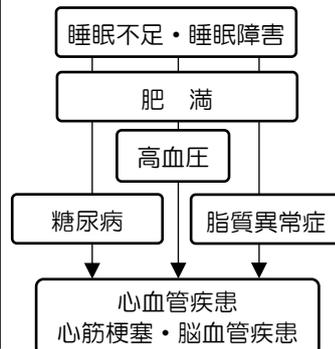
また、遅い時間の食事は体内時計のリズムを夜型化してしまいます。

夕食は、できるだけ就寝時刻の2時間前までにしましょう。

Q6の答え(〇)

睡眠不足や不眠が続くと、体内のホルモン分泌や体温・血圧の上昇など、身体の様々な機能に大きな影響を及ぼすことがわかっています。また、免疫力が下がりウイルスや菌などに対する抵抗力も落ちてしまいます。

肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかるリスクも高まるので、睡眠不足にならないように気をつけましょう。



睡眠不足になると、血液中の食欲を増すホルモンが増えて、満腹感を感じさせるホルモンが減ることがわかっています。

自分の現在の睡眠や食事のとり方について見直してみましょう。