



食育だより

「給食目標」

「食事のマナーを身につけよう」

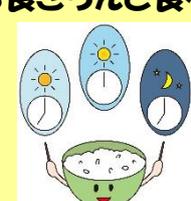
令和6年5月29日 No.2

小美玉市立小川南中学校

この時期は、新しい環境にも慣れてくる一方で、疲れがたまりやすくなる時期です。特に今年は気温の変化が激しいため、体が気温差についていけず体調を崩しやすくなっています。食事を中心に生活リズムを整えて、疲れ知らずの体をつくりましょう！

大切な成長期、どんな食べ方をすればいいの？

【こんなことに気を付けよう！】

<p>必要な量を食べる</p>  <p>成長期に無理なダイエットは厳禁！必要な量をしっかり食べましょう！</p>	<p>好き嫌いをしない</p>  <p>好き嫌いをすると、必要なエネルギーや栄養素が摂れません。苦手なものにも積極的にチャレンジ！</p>	<p>夜遅くに食べない</p>  <p>遅い時間に食べると、余分なエネルギーとして、体に蓄積されてしまいます。</p>	<p>3食きちんと食べる</p>  <p>朝ごはん抜きはNG。3食きちんと食べることで、生活リズムも整います。</p>
--	---	--	---

基本は1日3食、栄養バランスのよい食事です。

注意！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、骨格をつくります。不足すると骨粗しょう症の原因になってしまいます。

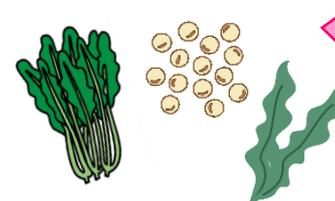
吸収率ランキング

1位・・・牛乳・乳製品	40%
2位・・・小魚	33%
3位・・・青菜	19%




大豆・大豆製品にもカルシウムが含まれます！

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。不足すると、貧血の原因になってしまいます。貧血になると、体の中が酸素不足になり、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現われます。

ヘム鉄(動物性食品)	非ヘム鉄(動物性食品)
	

ヘム鉄は吸収がよく、非ヘム鉄は食事に取り入れやすいという、それぞれのメリットがあります！



もっと知ろう！自分の体



みなさんは、「身長は何cmですか？」「体重は今何kgですか？」と聞かれて、すぐ答えることができますか？健康に過ごすためには、自分の体についてよく知ることが大切です。みなさんの体は、日々大きくなっています。定期的に自分の成長を追っていきましょう！

また、クラスの中には背の高い人や低い人、体の大きい人や小さい人がいると思います。ほかの人と比べるのではなく、1ヶ月前の自分と比べて、今の自分の身長や体重がどう変わっているかを知ることが大切です。

体が大きくなる時期は、人それぞれ違います。そのため、常にバランスのよい食事を心がけることが大切です。

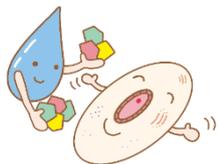


こまめな水分補給を心がけよう！

体の中で水はどんな働きをしているの？

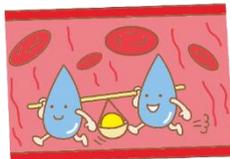


体内の生化学反応に関わる



食事からとった栄養素は、体内で吸収しやすい形に分解されて細胞内で利用されます。この反応は、水に溶けた状態で行われます。

栄養素や老廃物を運ぶ



栄養素の運搬や老廃物の排出は、水分が多く含まれている血液やリンパ液によって行われます。

体温調節



水は、温まりにくく冷めにくいという性質があります。これが体温を一定に保つことに役立っています。

体内から水分が**1%**失われると、喉の渇きを感じ、**2%**失われるとめまいやけいれん、意識の混乱が起きます。

のどが乾く前に、意識して水分補給をすることが大切です！

出典：食育フォーラム（建学社）

～令和6年度 第1回食に関する調査の実施について～

小美玉市では食に関する調査を年に2回実施しています。今年度の第1回目は Google フォームでの回答で、6月上旬を予定しています。

調査項目は、朝食の摂取状況やその内容、減塩、給食についてなどです。

「早寝・早起き・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す！」という回答になるよう、今から頑張りましょう！！

給食委員会の活動紹介

給食委員さんが、毎日給食チェックをしてくれていますが、給食委員さんの働きだけでは、難しいところもあります。片付け方については、食器の種類をそろえる、向きをそろえるなど、一人一人の心配りが大切です。

給食チェック項目

- ・給食当番健康観察票
- ・身支度（白衣・帽子・マスク）
- ・12時40分着席
- ・片付け方



よりよい給食時間になるように、みんなで協力しましょう！