



食育だより

令和7年11月14日発行
小美玉市立小川南中学校
No. 5

木の葉が色づき、秋も深まってきました。1日の気温の変化が大きくなるため、体調を崩しやすい季節でもあります。衣服で調節をし、こまめに体温調整をしましょう。また、朝・昼・夕の食事をバランスよくしっかり食べ、健康に過ごすために必要な体力や免疫力をつけることも大切です。

受験期の食生活

10月3日の3年生親子食育教室でも受験期の食生活についてお話ししましたが、他の学年でも重要な話のため、おたよりでも紹介します。受験期の食生活で大切なことは、第一に「脳と体のコンディションを整える」ことです。集中力を高めるためにも、日々の過ごし方について考えてみましょう。

生活リズムを整えて集中力アップ!

脳と体のコンディションを整えるためには、生活リズムを整えることが重要です。そのためにポイントとなるのが睡眠と朝ごはんです。

睡眠不足では、脳の機能が低下し、注意力が散漫になってしまいます。その状態で勉強を続けてもいい結果は見込めません。また、睡眠中に日中学習したことの定着が図られるので、十分な睡眠時間の確保と睡眠の質の向上を目指しましょう。

朝ごはんには、脳のエネルギーを補給し体を目覚めさせる効果があります。私たちの体には、生体リズムを調節する「体内時計」が備わっていますが、体内時計は24時間よりもやや長いリズムを刻んでいるため、毎日リセットをしないとズレが生じてしまいます。このズレが脳と体の不調の原因になります。このズレを解消するために重要な食事が「朝ごはん」です。

質のよい睡眠を心がける



【睡眠の質を上げるために】

- 食事はできる限り3時間前までに済ませる。
- 入浴は、1～2時間前までに。
- テレビやスマートフォンは、寝る1時間前には電源をOFF!

朝ごはんを必ず食べる



【朝ごはんの効果】

- 脳にエネルギーを補給。
- 脳や体を目覚めさせる。
- 排便を促す。
- ※ 主食、主菜、副菜をそろえる。
さらに乳製品、果物もプラス!

中学生の望ましい睡眠時間

8～10時間

体内時計のリセットに重要なポイント

- ① 朝日を浴びる。
- ② 同じ時刻に朝ごはんを食べる。

学習効果を高める栄養素と食べ物

炭水化物



主食・いも類

不飽和脂肪酸 DHA・EPA



青魚

ビタミンB群



豆類

豚肉

カルシウム マグネシウム



乳製品



小魚



海藻



青菜

親子食育教室について、保護者アンケートの結果についてお知らせします。また、給食の量や味付けについての意見もありましたので、あわせて回答します。

【親子食育教室での保護者アンケートの結果】

実施期間：R7.10.4～10.18、回答人数：34人

質問項目	当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
保護者の方自身は、今まで生活習慣や食生活について気を付けていましたか？	26%	53%	15%	6%
今まで、お子様の生活習慣や食生活について気を付けていましたか？	26%	56%	15%	3%

質問項目	思った	思わなかった
講話を聞いて、保護者の方自身は生活習慣や食生活について気を付けようと思いましたか？	97%	3%
食育教室の講話を聞いて、お子様の生活習慣や食生活について気を付けようと思いましたか？	100%	0%

給食の量や味付けについて 🍷🍴🍽️🍲🍱🍳🍷🍴🍽️🍲🍱🍳

学校給食の献立は「学校給食摂取基準（文部科学省）」をもとに作成されています。中学生の場合、エネルギーは**830kcal**という基準があり、**炭水化物はエネルギー比で50～60%**、同じく、**たんぱく質は20～30%**、**脂質は13～20%**と決められています。その他、ビタミン類やカルシウム、鉄などの無機質などの栄養素にも基準量があります。その基準から主食の量、主菜の量などが決まります。

給食時間に各クラスを回ると、肉がメインの主菜では量を増やしてほしいという要望が多くあります。増やしてあげたい気持ちもありますが、増やすと脂質や塩分が基準をオーバーしてしまうという心配があります。また、本来なら体格や運動量に合わせて一人一人の分量を考えて提供できるのが理想ですが、大量調理という側面で難しい現状もあります。塩分の摂取基準が決められている（**中学生1食：2.5g**）ため、味付けも、その範囲で工夫をしながら行っています。

学校保健委員会(給食試食会)

10月23日に学校保健委員会が行われました。給食を食べながら、家庭での食生活の困り感や家庭で行っている食育について話をしました。当日は和やかな雰囲気の情報交換ができました。

家庭での食生活の悩みや困り感

- 骨抜き魚が売られているが、便利な一方で子どもたちは骨がある魚を食べられるのか心配。
- レタスとキャベツの差が分からないなど、食材の区別ができない。
- 給食では、魚料理が苦手な子が多い。
- 自宅の料理の味付けが給食に比べて濃いことに気付いた。
- 給食が好きなので、家でも同じ献立を作りたいと言われる。
- 筋肉をつけたいため、たんぱく質をもっと食べたいと言われる。
- 体型を気にして食べない。（ダイエット）
- 朝ごはんを用意しても食べない。内容が難しい。
- 朝ごはんを食べるとおなかが痛くなるため、不安で食べられない。
- カルシウム・鉄分をとってほしいが、なかなか食べてくれない。



食育は、家庭を中心としつつも、家庭・学校・地域が一体となって推進することが大切と言われています。今回、家庭と学校での食育について共有できたので、学校での食育の推進の参考にさせていただきます。今後も家庭と協力して食育を推進したいと思いますので、ご協力をお願いいたします。