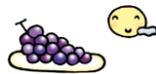


給食だより

(毎月18日はのぎ地産地消の日)



令和6年

9月号

野木町立野木中学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんがね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

朝ご飯、食べてますか？



7月におこなった食育アンケートの結果では、①ほとんど毎日食べると答えた生徒の割合は、87%（昨年は85%） ④ほとんど食べないと答えた生徒が4%（11人）いました。



朝ごはんの効果

| | | | |
|---------------------|---------------|-------------------|--------------|
| <p>体や脳のエネルギーになる</p> | <p>体温が上がる</p> | <p>脳の動きを活発にする</p> | <p>排便を促す</p> |
|---------------------|---------------|-------------------|--------------|

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝食をまったく食べないと答えた子どもよりも、毎日食べると答えた子どもの方が、学力テストの正答率が高くなっています。

午前中から授業にしっかり取り組めるようにするには、毎日必ず朝ごはんを食べて、エネルギーや栄養素を補給し、脳や体を目覚めさせてから登校することが大切です。



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

| | | |
|-------------------|--------------------|---------------------------|
| <p>加熱してカサを減らす</p> | <p>みそ汁やスープに加える</p> | <p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p> |
|-------------------|--------------------|---------------------------|

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。



減塩のコツ

| | | | |
|-------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------|
| <p>めん類のスープを残す</p> | <p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p> | <p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p> | <p>むやみに調味料を使わない</p> |
|-------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------|

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。



●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたげなどのきのこ類。

