



食育だより

第1号

令和3年7月20日(火)

明日から、夏休みが始まります。

生活リズムが崩れやすくなりますので、十分に気を付けてください。

また、栄養のバランスのとれた給食もありません。昼食は簡単に済ませがちになることがあります。主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう。

体調に十分に気を付けて、充実した夏休みを送ってください。



豊野中学校1年生に食育授業を実施😊!!

「バランスの良い食事をしよう」

～コンビニエンスストアでバランスの良い食事を选ぼう～

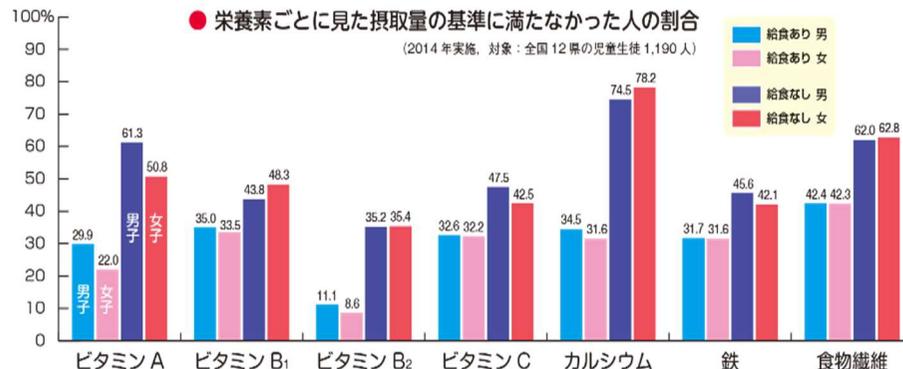
生徒たちの今後の生活を考えると、便利なコンビニエンスストアを利用する機会も増えることが予測されます。現状と今後の利用を考えると、コンビニエンスストア利用における栄養のバランスを考えた食事のとり方を、身に付ける必要性があると考えました。

この時期に生徒に、コンビニエンスストアでの食事の買い方を取り上げた指導を実施することは、望ましい食習慣を意識させるために、大切であると考え、生徒に、食事が主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を選択して実生活につなげたい。そのため、自分の食事を振り返り、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけさせたいと考えて、栄養教諭と学校栄養士とでTT授業を実施しました。



○ 給食のない日に不足しがちな栄養素

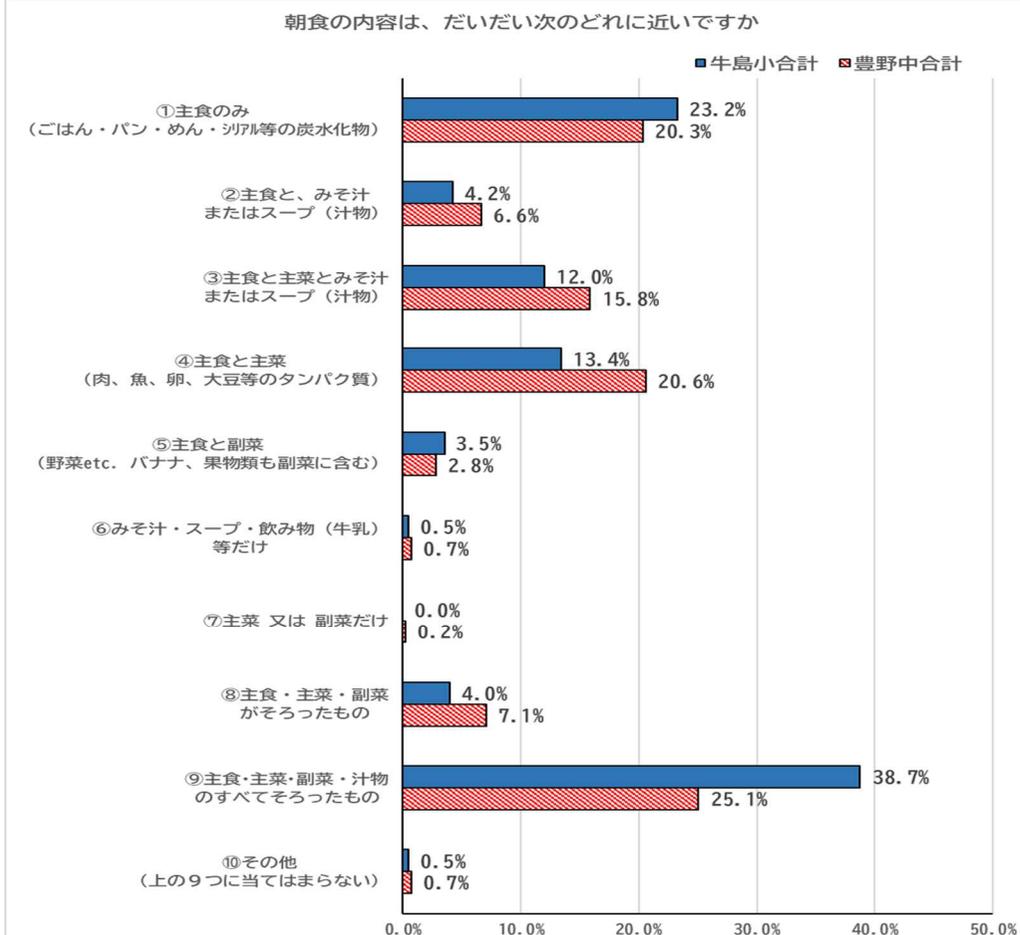
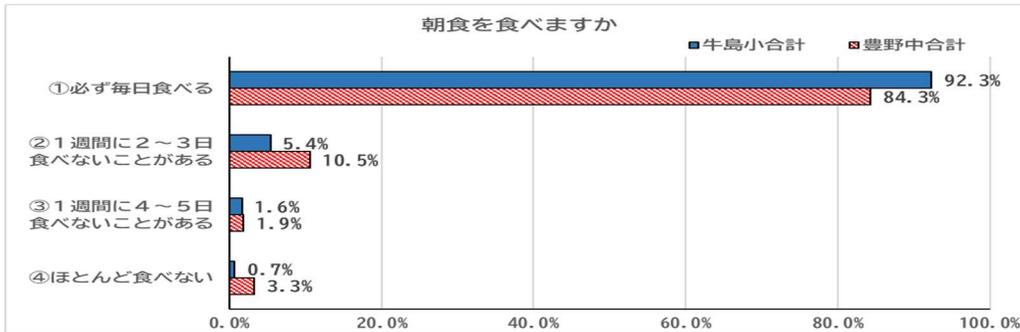
平成26年に、全国12県の児童生徒1,190人に行った食事調査では、男女ともに食塩、脂質、食物繊維について不適合率(基準に満たなかった人の割合)が高かったそうです。中学生男子は、ビタミン・無機質(ミネラル)の不適合率が小学生男子よりも全般的に高く、中でもカルシウムでは50%を超えています。中学生女子も同じ傾向で、女子はカルシウムと鉄が不適合率が50%を超えていました。このことも踏まえ、次に学校給食のある日とない日の栄養素摂取量の調査結果を見てみましょう。下のグラフは、今年3月に文部科学省から新しい『学校給食摂取基準』が出たときの報告書にあったものです。こちらは小中学生を一緒にした結果ですが、やはりビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維は、給食がある日も足りていない人が多く、かつ給食がない日との差も大きいものが多い栄養素といえるでしょう。



○ 給食のない日に意識してとりたい食品

学校給食のない日はどのような食品を食べればよいのでしょうか。給食のない日の昼食では牛乳、豆・豆製品類、種実類、野菜が不足しているという結果もあります。普段の給食で毎回ついてくる牛乳は、カルシウムの供給源です。ですので、牛乳を1日1杯を目安に飲みましょう(乳アレルギーのある人は、豆腐など大豆製品や小魚などがよいでしょう)。次に鉄です。鉄は血液中の赤血球の色素でもあり、体の組織を作ります。おうちのの人に鶏や豚肉のレバーなどのメニューを工夫してもらいましょう。ビタミン B₁は、活動するときにエネルギーが効率よく代謝されるように助ける役割を果たします。豚肉やうなぎ、豆腐、スイートコーン、玄米にも多く含まれています。どれも主食・主菜・副菜のそろった食事にしていればとりやすい栄養素です。どのような栄養素が不足しやすいのかをおうちの人もお話しして、学校給食がない日でも栄養が不足することのないように気をつけましょう。

早寝・早起・朝ごはんは、児童生徒にとって、とても大切です。
牛島小学校と豊野中学校で、朝ごはんのアンケート調査を実施しました。



睡眠効果

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。



朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動をするのが大切になってきます。このように朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷり合成され、よく眠ることができるようになります。



朝ご飯の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

