

# 食育だより



令和5年

## 11月号

(毎月19日は食育の日)

野田市立北部中学校

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 食生活アンケートの結果

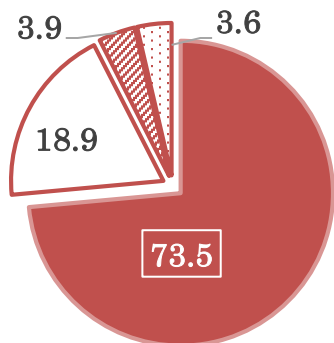
10月に食生活・給食アンケートを行いました。

「朝食を毎日食べますか」の問いに73.5%の生徒が毎日食べているという結果でした。

朝食を食べない理由では、食べる時間がない生徒が、42.2%でした。就寝時間を見ると11時以降の生徒が52.2%います。なるべく早く就寝し、朝ごはんを食べる習慣を付けましょう。

朝ごはんを食べることは生活リズムを整えるためにとても大切なことです。朝ごはんを食べると「授業に集中」でき、「おなかもすっきり」する効果があります。1日を元気に過ごすために、朝食を食べることから始めましょう。

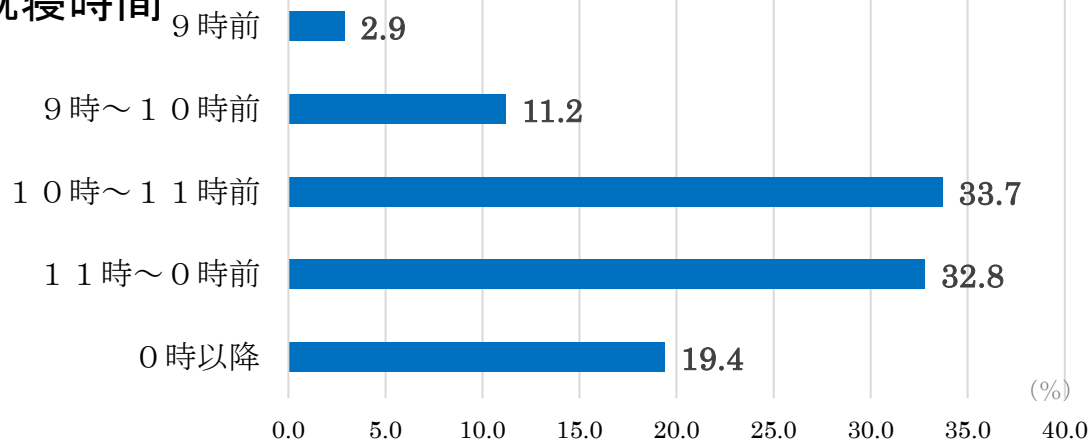
### ①朝食の状況



- 必ず毎日食べる
- ▨ 週に4~5日食べないことがある
- 週に1~3日食べないことがある
- ▩ ほとんど食べない



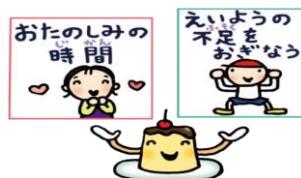
### ②就寝時間



## おやつのとり方を考えよう!

おやつは、何を食べていますか。おやつはお楽しみの部分と食事とれない栄養を補う目的があります。食べすぎは、糖分、油脂、塩分のとりすぎになり虫歯や将来的に動脈硬化、高血圧、糖尿病といった生活習慣病になるリスクを高めます。食事と一緒に、自分の身体のために楽しく食べるようにしましょう。

### おやつとは?



おやつは生活にうおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

### 食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作って食べるようにしましょう。

### 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうはいけません。おやつの時間や量を考え、だから食べ続けられないことが大切です。

### おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけでは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

### 栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

### 寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。

出典：株式会社健学社食育フォーラム 2023 11 月号

★今月から北部中の給食に美味しい野菜を納品して頂いている地元の農家さんのご紹介★  
取材内容は、来月号をお楽しみに!

まめいち農園・瀬能さん  
【にんじん・ほうれんそう・かぶ】



片岡さん  
【根深ネギ】

