

ほけんだより 7月

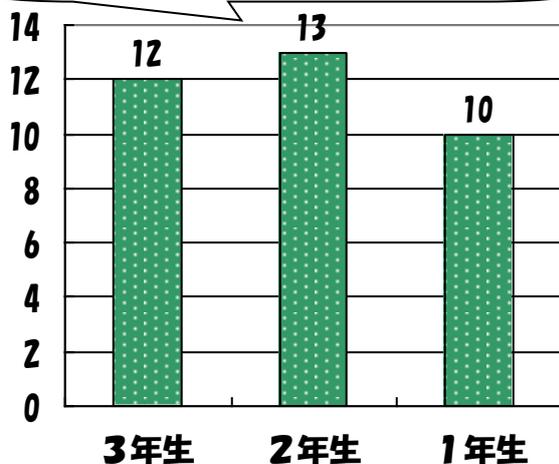
2021.7.2 鯉川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

朝食について見直そう週間運動を実施しました

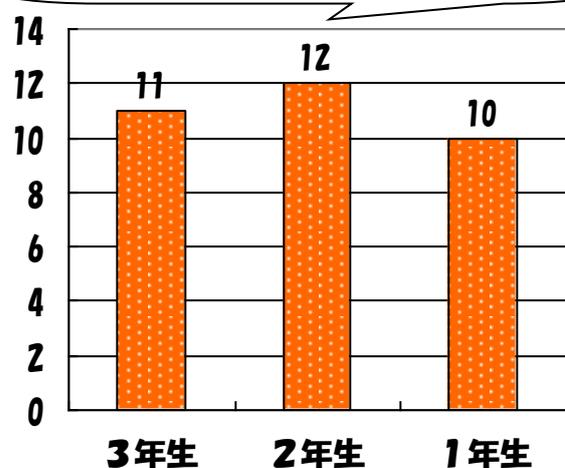
6月21日(月)から25日(金)の5日間、「朝食について見直そう週間運動」を実施しました。この運動は、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身に付けるために、福島県全体の小中学校で取り組んでいます。その結果について、お知らせします。

鯉川中の朝食摂取率は100%でした!!

朝食に野菜を食べた人は46%



朝食に汁物を飲んだ人は43%



保健給食委員会の生徒たちが中心となって実施しました

保護者のみなさまへ

朝食摂取率は100%でしたが、朝食に野菜や汁物をとる人は全体の半分以下でした。忙しい朝の時間・・・、準備や片付けなど時間のかかってしまう料理は大変かと思います。しかし、インスタントのみそ汁や袋売りされているカットサラダ、冷凍野菜などでも十分に栄養が摂れるそうです。また、朝食をしっかりと食べることは、午前中、集中して授業を受けられ、学力UPにもつながります！
お家の方の工夫により、バランスの良い朝食を手軽にとれます。ぜひ、お子さんと朝食についてお話ししてみてください。



裏面に続きます

なぜ朝食は食べたほうが良いの？

脳には糖質というエネルギーが必要です。寝ている間も脳はずっと働いている状態のため、朝起きたときにはエネルギーの糖質が不足している状態です。そのため、朝食を食べることによって、脳にエネルギーを補給することが大切なんです！しっかりと朝食を食べ、午前中の授業に備えましょう。



朝食を抜くと、学力だけじゃなく体力もDOWN!?

脳に糖質というエネルギーが補給されることによって、授業に集中することができたり、疲れにくい体になったりします。また、朝食抜きで糖質が補給できない状態だと、体は自分の筋肉を壊して糖質を作ろうとします。そのため、筋肉が落ちてしまいます。さらに、朝食と学力・体力の関係は、文部科学省の調査の結果からも、毎日朝食を食べる人は学力や体力が高いことが分かっています。朝食を食べると良いことがたくさんありますね。



夏こそ“味噌汁”で元気に！

お家の方も必見!!

良いこと1 栄養満点

味噌には必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉、魚など何でも具材を入れるのも、味噌汁の良いところ。簡単にたくさんの栄養がとれます。



良いこと2 体を温める

夏になると、エアコンの効いた室内にいたり、冷たい物を食べたりしますね。そんなとき体はお疲れモード。味噌汁で体の中を温めましょう。

良いこと3 熱中症対策に

汗で失った塩分を味噌汁で補給！また、味噌は腸内環境を整えてくれるため、免疫力アップにも効果的です。

