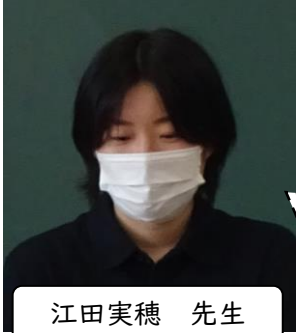


ほけんだより 7月

2023.7.7 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

食に関する指導

6月30日（金）に本校の栄養教諭、江田実穂先生を講師に、1年生の食に関する指導を実施しました。「朝食を見直して、元気に中学校生活を送ろう」というめあてで、どうすればバランスの良い朝食にレベルアップできるかを考えました。



江田実穂 先生

○朝食を食べることで…

- ・脳にスイッチ：脳はブドウ糖だけがエネルギー源となる。
- ・体にスイッチ：体温が上昇し、脳や体が活性化される。
- ・おなかにスイッチ：腸が動き、排便を促す。

○私たちの体は食べ物からできている。今日食べたものが明日、明後日、未来の自分の体になる。そのため、栄養バランスを意識してほしい。

○朝食を食べることによって、体温が上がったり、睡眠の質が良くなったりとプラスの効果がたくさんあります。



朝食を「毎日」「しっかり」食べるためには、どうすれば良いかをグループで話し合い、発表しました。

朝食の効果

① エネルギー源の補給

寝ている間も脳や体は活動しているため、絶えずエネルギーを消費し続けているため、朝食でしっかりエネルギーを補充することが大切です。

例えば・・・15歳男子中学生で体重60kgとすると、睡眠1時間当たり60kcal消費します。
8時間の睡眠で480kcal消費していることになります。

② 体温維持

朝食を食べることによって消化器官が活動し始め、体温が上がります。体温が上がることによって、脳や体が目覚め、活動の準備を始めます。

③ やる気を起こし、眠りを誘う

日中やる気が出たり、夜ぐっすり眠るためには、たんぱく質が欠かせません。たんぱく質に含まれる成分（必須アミノ酸）が心を安定させやる気を起こすセロトニンや、睡眠の質を向上させるメラトニンに変化します。

感想

○生徒の感想 ●保護者の感想

(授業で使ったワークシートを家庭に持ち帰りコメントをいただきました。)

○ご飯しか食べないことがよくあるので、これからはバランス良く食べられるよう心がけたいです。

●朝ご飯の大事さを学ぶことができたので、食べてくれると良いなと思います。

○自分にできると思ったことは、早寝早起きをして朝食を食べる時間を作り、主食・主菜・副菜・汁物がある朝食を食べると言うことです。

●できるだけ主食、主菜などを出せるように頑張りたいと思いました。一番は、汁物を毎日出したいと思いました。

○好き嫌いをしないで、嫌いなものも食べるようにしていきたいです。

●これから暑くなるので、さらに朝食は大事になるかなと思います。休日は自分で作ったりしているので、母は助かっています。

○朝食をしっかり食べて、主食・主菜・副菜・汁物も食べられるようにしたいです。

●時々食べないときもあるので、食べさせてから送り出すようにしたいと思います。



7月に入り、気温や湿度が高い日が続いています。このような気候の時にしやすいのが「熱中症」です。のどが渴いたと感じたときには、すでに脱水状態で熱中症の始まりです。また、汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われます。こまめな水分補給で、必要な水分と塩分を補給しましょう。

★スポーツドリンクと経口補水液の違い

(農林水産省 HP より)

スポーツドリンク

スポーツドリンクは、運動や日常生活などでの発汗によって体から失われた水分やミネラルを、効率良く補給できる清涼飲料水です。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。ただし、**糖分も多く含まれる**ため、運動時以外に飲むと、肥満やむし歯など体に悪影響を与えることもあるため、注意が必要です。



経口補水液

経口補水液は、水にミネラルとブドウ糖を一定の割合で配合した飲料です。**体液とほぼ同じ浸透圧のため、吸収率・吸収速度が非常に高く、「飲む点滴」とも呼ばれています。**スポーツドリンクに比べて糖分が少なく塩分が多く含まれています。暑さや発熱などで大量に汗をかいた時や、下痢や嘔吐による脱水症状が出たときの水分補給には、経口補水液が適しています。

これからの季節、スポーツドリンクと経口補水液を準備しておくといいですね。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省と気象庁が協力して運用しており、環境省のホームページから閲覧できます。ぜひ活用し、熱中症を予防しましょう。