

ほけんだより 11月

2023.11.2 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

11月に入り、日中は暖かい一方、朝夕は冷え込み、秋から冬へ季節が移っていくのを感じます。一日の寒暖差が大きいと、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなるそうです。栄養バランスの整った食事や十分な睡眠をとるなどして、疲れをため込まないようにしましょう。

食の授業を実施しました



10月27日（金）に本校の栄養教諭、江田実穂先生を講師に、2年生に「運動効果を高めるために、自分の食生活を見直そう」というめあてで、食に関する指導を実施しました。

主食＝持久力・集中力アップ

主食の主な栄養素は糖質です。糖質が不足すると、筋肉や脳のエネルギーが不足してしまいます。エネルギーが不足すると…

- 疲れやすくなる
- 集中力や判断力の低下
- 筋肉量が減少する

また、糖質は筋肉や肝臓に貯蔵することができますが、その貯蔵できる時間は6～8時間までのため、1日3食食べることが大事です。



主菜＝体づくりの材料

主菜にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は筋肉や骨、血液をつくるのに大事な材料です。

主菜を抜いてしまうと、筋肉のたんぱく質を分解してエネルギーを作り出します。そのため、主菜をしっかり食べないと、筋肉が弱ってしまいます。



副菜＝コンディションの調整

副菜にはビタミンやミネラルが多く含まれています。こんな症状があるときは、ビタミン不足かもしれません。

- 足がつりやすい → ミネラル、カリウム
- 疲れやすい → ビタミン
- 貧血 → 鉄・ビタミンC・葉酸
- ストレスに弱い → ビタミンC・カルシウム

コンディションを整えるために、1日350gの野菜を食べましょう。



中学生の成長にとって大事なカルシウムや鉄分は、汗と一緒に流れてしまいます。たくさん汗をかいたら、カルシウムと鉄分も補給しましょう。

- カルシウムを多い食品



- 鉄分が多い食品



話を聞きながらメモをとったり、グループで話し合ったことを発表したりもしました。



感想

○生徒の感想 ●保護者の感想

(授業で使用し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。)

○どうしても朝起きるのが遅く、パン1枚などしか食べられないので、夜は10時までには寝て、朝しっかりと早起きし、最低でも主食と野菜、果物を食べていけるようにしたいです。

●早寝早起きで、食生活を改善していけると良いと思います。

○朝ご飯で汁物や野菜が少ないので、食べるようにしたいです。体を作るために必要な栄養素をしっかり摂取していきたいです。

●好き嫌いしないでバランスの良い食事を心がけて欲しいです。私もバランスを考えて作り、サポートできるよう頑張ります。

○朝ご飯に野菜やフルーツなどを食べてみたいと思いました。簡単なミニトマトから始めてみたいです。これから寒くなるのでみそ汁やスープも飲みたいと思います。

●朝に冷たい野菜は、これからの季節、食が進まないと思うので、温野菜などを食べられたら良いと思います。

○好き嫌いはないのですが、朝ご飯にバランス良く食事をするのがあまりないので、明日からは朝ご飯に力を入れてバランスの良い食事をしたと思いました。

●朝は食欲がなかったり、起きるのが辛かったりしますが、中学生の今が一番大切な時期なので、朝からバランス良く食べてもらいたいです。



朝食について見直そう週間を実施します

11月6日(月)~11月10日(金)の5日間に、第2回朝食について見直そう週間運動を実施します。この運動は福島県全体で行っている取り組みです。ぜひこの機会に、朝食について見直してみてください。

朝ご飯の役割

- ①脳が目覚める・・・集中力・記憶力アップ
- ②体が目覚める・・・体温が上がり免疫力アップ
- ③腸が目覚める・・・便秘予防
- ④体内時計をリセットする
- ⑤肥満を予防する



すごいんだぞ
朝ご飯パワー！

