BITA 是 BU

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。

食の環鶏を実施しました 🗪 🍪 😊 🦊 🔮 🐽 🗟











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、I 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。

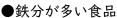
カルシウムを多い食品



















とを発表したりもしました。







○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 I 枚などしか食べられないので、夜は IO 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 と良いなと思います。

○朝ご飯に野菜やフルーツなどを食べてみたいなと思いました。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なと思います。

●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 たら良いなと思います。

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

●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。

○私は朝、主食と主菜くらいしか食べていないので、副菜や汁物なども、これから食べていきたいです。

●食事のバランスが大事。調理するときも 意識しながら作りたいと思います。



朝食について見直そう週間を実施します

| 1 | 月 6 日 (月) ~ | 1 | 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

()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!