

9月食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和2年9月1日(火)第4号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

いつもより短い夏休みとなりましたが、しっかりと体を休めることはできましたか？休み明けも引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗い、マスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくっていきましょう。

9月の給食目標

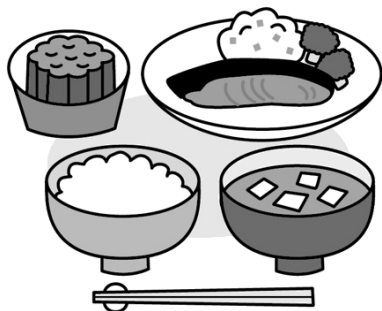
「後片付けについて見直そう。」

9月の食に関する指導目標

「朝食の大切さを知ろう。」

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ご飯を毎日しっかり食べていますか？私たちの脳や体は、眠っている間も動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ご飯を食べることで、眠っている間に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されます。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ご飯を食べる習慣がない人は、牛乳や果物等、まずは何か1品でも口に入れることから始めてみましょう。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



頭(脳)の

スイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体の

スイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかの

スイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと



前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。

家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

ごちそうさまでした



非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となっている新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足等、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合は食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道等のライフラインが停止する恐れがあります。日頃から、食料品や死活必需品を最低3日分、できれば1週間分備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は「防災の日」です。改めて家で備蓄の確認をして、防災意識を高めましょう。

<p>水</p>  <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p>  <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物 等</p>  <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレー 等</p>  <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

成長期に必要な食事を考えよう～エネルギー・栄養素編～

以前にもお話したとおり、現在成長期の中学生の皆さんは普段の生活や運動の中で消費するエネルギーに加え、成長に必要なエネルギーもとる必要があります。では、実際どれ位必要なのか考えたことはありますか？年齢、身長、体重、普段の運動量等を考慮した上で計算される1日に必要なエネルギー量は、一人一人異なるので計算してみましょう。


$$1 \text{ 日に必要なエネルギー量 (推定)} = \text{基礎代謝基準値} \times \text{体重 (kg)} \times \text{身体活動レベル}$$

12～14歳
男子:31.0、女子:29.6

低い:1.5、ふつう:1.75、高い:2.0 のいずれかを選択する
低い…1日の大半を座位等静的な活動が中心の人
ふつう…座位中心の生活だが、移動や立作業がある人
高い…運動習慣がある人

食事は栄養バランスよく食べることが重要です。そのなかでも、たんぱく質をはじめとして、成長期には体をつくる栄養素を特に意識してみましょう。「食育だより6月号」で紹介したカルシウム、ビタミンD、ビタミンKは丈夫な骨格をつくるために必要です。その他にも、鉄は一生のうち、成長期に必要な量が最大になります。

鉄を多く含む食品 … ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!



赤身肉 アサリ 大豆製品
レバー ひじき 小松菜 カツオ

鉄が不足すると、「貧血」になります。これは意外と気付かれにくい病気です。症状はめまいが代表的ですが、それだけではありません。だるい、疲れやすい、頭が重い、息切れがする等様々な症状があり、それらが学習や運動の集中力低下につながります。成長期の貧血の原因の一つは、体の成長に伴う必要な血液量が増加です。他にも、運動時に体に加わる衝撃や、発汗により血液中の鉄が失われる等、貧血になる原因は様々あります。鉄を多く含む食材を積極的にとるようにしましょう。