

5月 食育たより



給食センター
尼崎市立学校給食センター

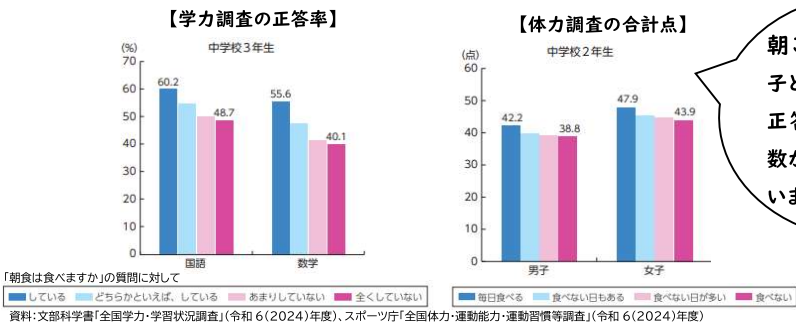
新学期が始まり1か月が経とうとしています。5月は新しい環境に慣れてくると同時に疲れが出やすい時期でもあります。早寝、早起き、朝ごはんを心がけて生活リズムを整えるようにしましょう。また、5月に入ると気温が少しずつ高くなり夏の暑さを感じる日も増えてきます。休み時間ごとにお茶を飲むなど、こまめな水分補給をし、熱中症対策をしましょう。



生活リズムは1日の始まりから

朝ごはんには、脳や体をウォーミングアップさせる役割があります。朝ごはんを食べ、朝日を浴びることで、精神を安定させる「セロトニン」というホルモンが分泌され、1日を気持ちよく過ごすことができます。生活リズムが整うと、夜には睡眠ホルモンの「メラトニン」が分泌されて自然と眠りにつくことができます。

* 朝食摂取と学力・体力との関係 *



朝ごはんを毎日食べる子どもほど、学力調査の正答率、体力調査の点数が高いことが分かっています。

成長期に必要な栄養



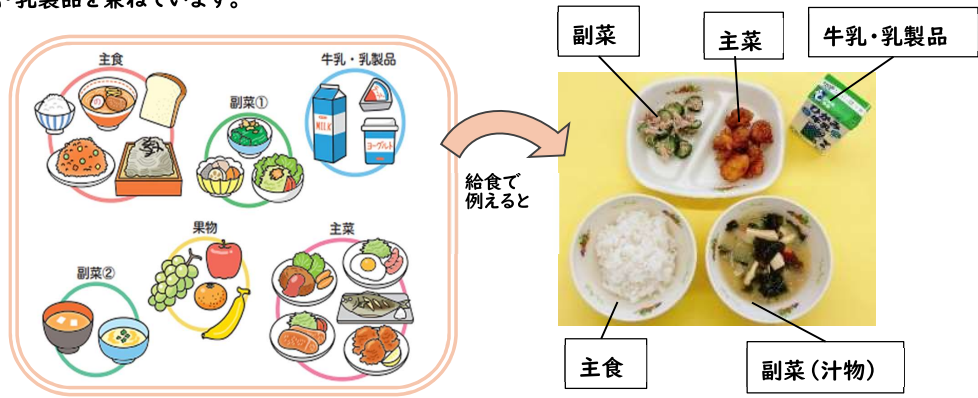
中学生の時期は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。生きるために最低限必要なエネルギーに加えて、体の発育や、心の変化など様々な影響を受けるため、エネルギーの必要量は成人した大人よりも多くなっています。自分に必要な量を知り、1日3回の食事から様々な栄養素を体の中に取り入れることが大切です。

1日に必要なエネルギー量(kcal)

	男性	女性
10~11歳	2,250	2,100
12~14歳	2,600	2,400
15~17歳	2,850	2,300

* 必要な栄養をとるために *

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、様々な食品を食べることが必要です。しかし、たくさんの食品を1食でまとめて食べることはできません。1日3回の食事の中で食べていきましょう。3回それぞれの食事では主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、(果物)を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。献立によっては、例えばカレーライスが主食、主菜を、クリームシチューが主菜、牛乳・乳製品を兼ねています。



* 朝ごはんでは3つのスイッチオン! *

脳のスイッチ 炭水化物

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

例: ごはん、パン、麺類、いも類 など

体のスイッチ たんぱく質

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

例: ウインナー、目玉焼き、焼き魚、納豆、牛乳など

おなかのスイッチ ビタミン・ミネラル

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

例: サラダ、ひじき煮、果物類、野菜たっぷりみそ汁など

* 中学生で不足しがちな栄養素 *

カルシウム

丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調整したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。成長期に十分に摂取することで、将来、骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。

牛乳・乳製品・小魚大豆製品・緑黄色野菜(小松菜など)

鉄

血液成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。不足すると貧血を引き起こしやすくなり、頭痛、めまい、疲れやすくなるなどの症状があらわれます。

レバー・赤身の肉・大豆製品(厚揚げ、豆乳)など

栄養バランスの整った朝ごはんでは、集中力が高く長く続く!