



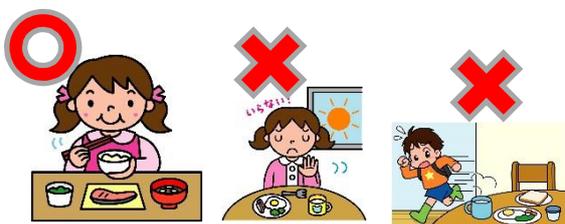
# 食育だより

2024年9月号  
河内中学校

## 長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きそうです。休み明けは、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。

これは、休み中の生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。



水分・塩分等と一緒に摂れる「朝食」は、朝の熱中症対策になります。朝食を抜くと、ペットボトル1本分（500ml）の水分が不足することになります。食事から摂った水分は、体内での吸収がゆっくりとなり、飲み物と違って体内に長い時間留まり、これも脱水症を防ぐポイントになります。

9月18日は「長寿給食」です

厚生労働省から2024年7月に平均寿命が発表になりました。

男性は81.09年、女性は87.14年です。平均寿命と健康寿命は約10年離れているそうです。健康寿命をのばし、いつまでも健康な生活を送ることができるよう、毎日の食事の合言葉にしましょう。

## 食事に ま・ご・わ・や・さ・し・い を

### ま 豆・大豆製品

★納豆や豆腐なら料理の手間いらず



### ご ごま

★小さい粒ですがミネラルたっぷり  
★いろいろな料理に振りかけて

### わ わかめ・ひじき・のりなどの海藻類

★カルシウムやミネラル・食物繊維がたっぷり



「まごわやさしい」食べていますか。1日の食事とることを意識してみましょう。

### や 野菜

★食物繊維がたっぷり含まれています。  
★旬の野菜を取り入れましょう。



### さ 魚

★骨付きの魚を箸で上手に食べることが出来ますか。チャレンジしてみましょう。



### し しいたけなどのきのこ類

★しいたけにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富



### い いも類

★ビタミンや食物繊維が豊富



加工食品中心の食事や睡眠不足・過度のストレスは、腸内環境を乱す原因になります。米（ごはん）を主食にして、季節の野菜と海藻、魚介類、発酵食品、いも、きのこを副菜に取り入れた日本の風土に合った食事で、健康な毎日を送りたいですね。