

令和元年 10月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。

スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は様々な行事がめじろ押しです。よく食べ、よく運動して心身ともに実りの多い秋にしましょう。

読書週間がはじまります！

10月27日からは読書週間です。28日から11月8日まで給食に図書室にある本の中に出てくるお料理が出てきます。お楽しみに！

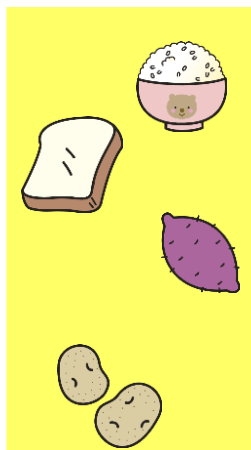
28日 厚焼卵・・・最後の晩ごはん
29日 煮込みうどん・・・龍にたすねよ
30日 いものこ汁 ホッケ・座敷童の代理人
31日 ハロウィン・・・かぼちゃのシチュー

栄養バランスを考えて食べよう！

私たちは食べることで生きるために必要な物質（栄養素）を体内に取り入れています。食べ物には様々な栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品が常に食事の中に偏りがなく入っているよう注意することで食事のバランスを整えることができます。

おもにエネルギーになる

炭水化物 (糖質)



米、パン、
麺類、いも類など

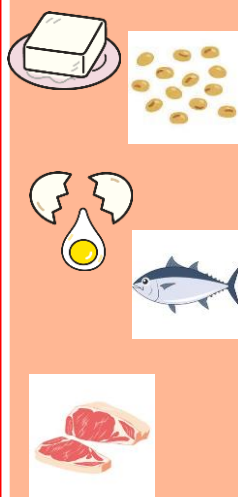
脂質



油、バター、
マヨネーズなど

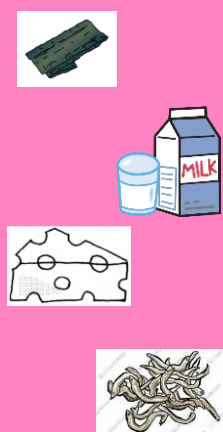
おもに体をつくる もとになる

たんぱく質



魚、肉、卵、豆、
豆製品など

無機質 (カルシウム・鉄)



牛乳、乳製品、
小魚、海そうなど

おもに体の調子を ととのえる

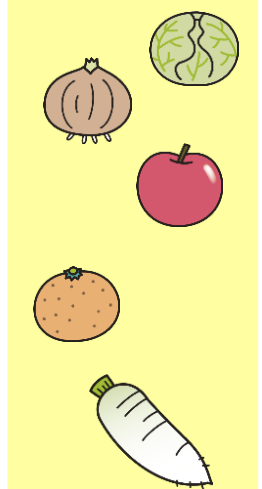
ビタミン

ビタミンA (カロテン)



色の濃い野菜

ビタミンC など



その他の野菜、
きのこ類、果物

生活習慣病 SOS



シュガー
(砂糖)

ジュース、チョコレート、アイスクリームなど
肥満、むし歯



オイル
(あぶら)

スナック菓子、ドーナツ、ケーキなど
脂質異常症、心臓病



ソルト
(塩)

ファストフード、ラーメンなどの外食
高血圧、脳卒中

・チョコレート、アイスクリーム、ケーキなどには砂糖だけでなく、あぶらも多く含まれています。食べすぎに注意しましょう。



生活習慣病とは・・・

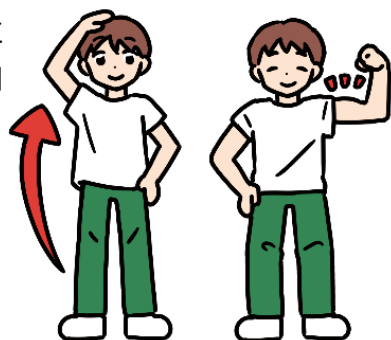
体によくない生活習慣の積み重ねで起こる病気で、がん、循環器疾患、糖尿病などがよく知られます。食生活の乱れは大きなリスク要因とされます。甘いものや油の多いもの、そして食塩を多く含むものを食べすぎているか、みなさんも自分の食生活を見直してみましょう。生活習慣病の予防には運動をすることもとても重要です。休みの日も家でゴロゴロせず、スポーツや遊び、そしてお手伝いなどで日頃から体を動かす習慣を子どものうちから身に付けましょう。

体の成長と食事

中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。特にスポーツをする人には、そのスポーツにあった体格になりたいと思っている人が多いのではないのでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめてみました。

成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついていきます。中学生の時期は個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となる様々な栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。



牛乳を飲むと背が伸びる？

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富です。給食のない休みの日、そしておやつの時、また運動をする人はできれば運動をする前や後にとるのもおすすめです。苦手な人はヨーグルトなどもいいですよ。※



運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して、成長を促します。また、筋肉を作る働きは昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ってよく休むことも体の成長にとってはとても大切なことです。



近道は毎日の食事！

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。むしろ、日頃から栄養バランスの取れた食事をするのが成長のためには一番の近道なのです。学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ、活用してくださいね。



※乳（牛乳）アレルギーのある人は代替りのものでとるようにしましょう。カルシウムを多く含む食品は小魚や海そう類、大豆・大豆製品、そして小松菜などの野菜もあります。これらの食品もぜひ、活用しましょう。

骨を丈夫にしましょう！

適度な運動をする



体を動かして骨に刺激が加わると骨の中のセンサーが働き、骨の成長が促されることが知られています。

◎丈夫な骨を作るポイント◎

バランスのよい食事をする



カルシウムばかりではなく、たんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から摂る必要があります。

よく寝る



骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っている時によく分泌されることが知られています。