



4月食育だより

横川中学校のみなさん、進級・ご入学おめでとうございます！新しい生活に期待と不安でいっぱいではないでしょうか？

厚生労働省の「労働安全衛生調査」（平成30年）によれば、仕事で強いストレスを抱えている労働者は58.0%にのぼったとあります。ストレス解消のため、原因となる事柄を取り除くのもアリですが、日々の食生活による**「栄養の偏り」**もストレス発生の一因とされています。伝統食の研究者、エヴァ・セルハブ博士（ハーバード大学）は、日本人には手が出しやすい納豆やキムチ、味噌などの発酵食品の心身への作用について述べています。

「伝統的な食生活を続ける人ほど不安障害のリスクは低く、納豆の消費量の多い日本の伝統的な食生活はうつ病を減らすことが判明している。発酵食品には、腸内環境を良くして脳の健康に良い影響力を与える潜在力を持っている」

納豆、キムチ、味噌、ヨーグルト、ピクルス、ザウアークラウトなど、微生物の作用によるものなら何でもいいので、普段の食事に1品は必ず入れましょう。

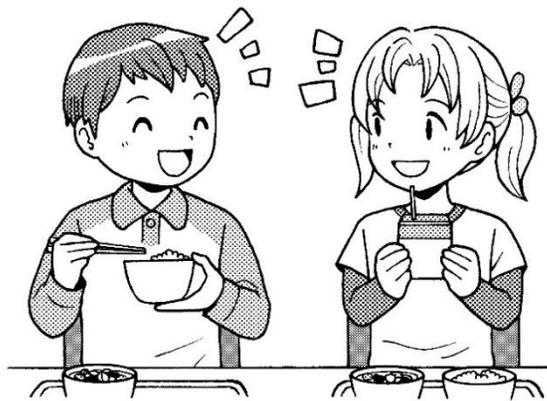
2016年、オーストラリアのスウィンバーン工科大学は、ギリシャやイタリアの伝統的な地中海式食生活を調査し、「野菜や果物、魚、オリーブオイルを大量に食べることで年齢や性別に関係なくメンタルが強くなり、記憶力や集中力も向上した」「推奨量の野菜と果物を毎日食べる人は、食べていない人よりストレスのリスクが14%低いことがわかった。これは野菜と果物の摂取が心理的ストレスの低下率と関連することを示した」との結果を発表しました。（シドニー大学の研究論文より）

野菜は小鉢・小皿換算で5皿分（中皿なら2皿分でカウント）、果物はミカン2個やリンゴ1個程度が目安量。一度の食事を取る必要はなく、一日3回の食事の合計で推奨量をクリアすればOK。ストレス対策だけでなく、病気になりにくい体づくりにも有効だそうです。バランスを考えて作られている給食を、苦手な物でも一口食べて、今年度も健康な食生活を心がけていきましょう。

● 学校給食の役割 ●

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための「生きた教材」でもあります。特に給食の時間では、準備から後片づけまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身につきます。

また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。



朝ごはんを食べて 登校しましょう



わたしたちは、食事によってエネルギーや栄養素を得ています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源で、午前中から元気に活動するために、とても重要です。

保護者の皆さんへ

白衣の洗濯をお願いいたします



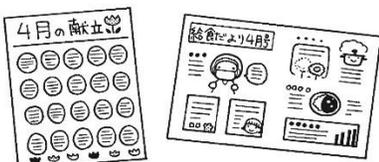
給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりするところは直していただくと助かります。お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

給食当番の日の 体調をチェックしよう！

給食当番の時は、体調をチェックするようにします。もし、下痢やおう吐、腹痛などの症状がある場合は、学級担任に知らせてください。健康な状態で、給食当番に取り組みましょう。



献立表&給食だよりを
ご利用ください！



毎月、献立表や給食だよりをお子さんを通じてご家庭に配布します。（学校のホームページでも閲覧できます。）献立表や給食だよりを見ながら、お子さんと一緒に栄養について話していただければと思います。