

食育だより

陽西中学校 R4.5.18



新学期がスタートして1か月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすい時期です。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

スポーツと牛乳

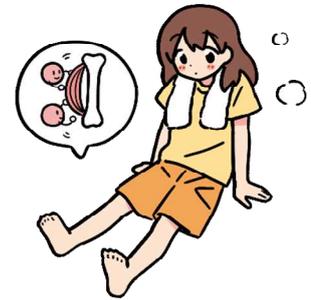
牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また、牛乳はスポーツをした後に飲むと傷んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立つこともわかってきました。

成長期だけの特権！



骨の丈夫さを示す骨量は、成長期にどんどん増え、18歳ごろ最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム」貯金がとても大切です。

運動後の体のケアに！



激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくるときに牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的に働くといわれています。

暑さに負けない体づくりに！



血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になるといわれています。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。

もっと食生活にとり入れよう！



「牛乳は学校の給食で飲むもの」と思いませんか？給食だけではなく、家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を積極的にとり入れましょう。

◆牛乳・乳製品にアレルギーがある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。

ランチマットを使用していますか？

みなさん、ランチマットを使用していますか？ランチマットを使用する理由は、机の上を勉強していた環境から、食事をする環境に整えるためです。クラス全員が、ランチマットを使用し食事環境を整え、正しいマナーで給食が食べられるようにしましょう。



ランチマットを使用しよう！



運動する人、疲れている人に大事な栄養素 ～ビタミンB群～

ビタミンB群は糖質や脂質からエネルギーを作り出すのを助ける役割や、たんぱく質の分解・合成を助けるはたらきがあります。運動をする人、疲れている人には、ぜひ積極的にとってほしい栄養素です。



ビタミンB1

ビタミンB1

糖質がエネルギーに代謝されるのをサポートする

糖質からエネルギーを作るのを助けることによって、脳や末梢神経の働きを正常に保つ役割を果たしている

ビタミンB1は主に糖質からエネルギーを作り出すのを助ける栄養素です。脳と体のエネルギー源は糖質です。私たちが摂取するエネルギーの半分以上が糖質ですので、ビタミンB1を不足しないようにとる必要があります。

ビタミンB2

ビタミンB2

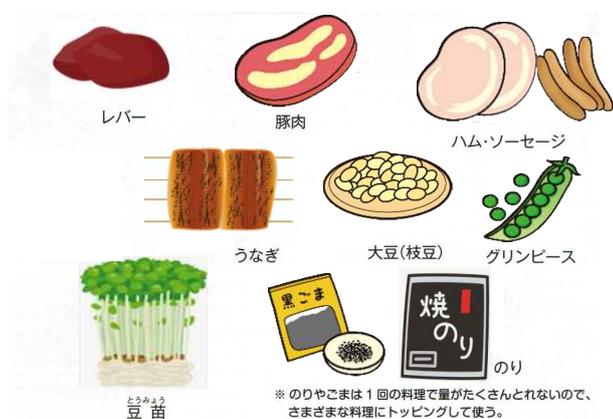
皮膚や毛髪、身体の成長をサポートする

糖質、脂質、たんぱく質の代謝をサポートする

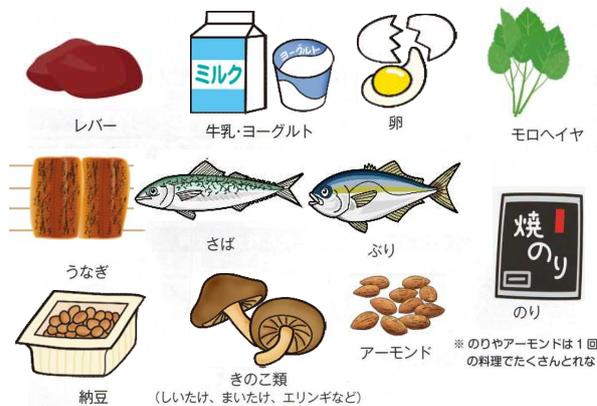
ほかの酵素とともに過酸化脂質の分解を促進して除去する

ビタミンB2は糖質および脂質からエネルギーを作り出すのを助けるために必要な栄養素であり、成長期の体に重要なビタミンです。運動をする人はたくさんのエネルギーを必要とするため、運動をしない人よりも多くのビタミンB群が必要です。

【 ビタミンB1を多く含む食品 】



【 ビタミンB2を多く含む食品 】



(参考)食育フォーラム (出典)くらしに役立つ栄養学 新出真理監修 ナツメ社

給食委員会による「給食カレンダー」の放送が始まりました!

給食委員会による「給食カレンダー」の放送が始まりました。みなさん、放送をしっかりと聞いていますか? 「給食カレンダー」の原稿は、給食委員会の担当者がその日の献立に合わせて考えて作り、放送しています。様々な食についての情報を放送していますのでしっかりと聞いて下さい。「給食カレンダー」には、「もりつけ図」もありますので、「もりつけ図」どおりに正しく食器を並べましょう。

