

食育つうしん

9

月

発行：大阪市立東三国中学校

栄養バランスの良い朝食をとろう！

朝食をしっかり食べていますか。「時間がない」「食欲がない」という理由で朝食をとらない人がいるかもしれません。また、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢が上がるにつれてとらない人が多い傾向にあるようですが、年齢が上がれば必要ないというわけではありません。朝食は、元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。朝食の大切さと栄養バランスの良い朝食について考えてみましょう。

★朝食の働き★

①朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる

私たちの体には体内時計があります。体内時計は、毎日一定のリズムをきざんで、私たちが活動しやすいように体内の働きを調整してくれます。「朝食を食べること」や「朝の光にあたること」により、皆さんの体内時計が刺激され、リズムが整えられます。



②体や脳へのエネルギーをチャージする

朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。夕食でとったエネルギーは、寝ている間も体の機能を働かせるために使われているからです。朝食をとらずに登校すると、昼まで「断食」の状態が続いてしまいます。午前中の活動や学習に必要なエネルギーをチャージするために、朝食を食べるようしましょう。



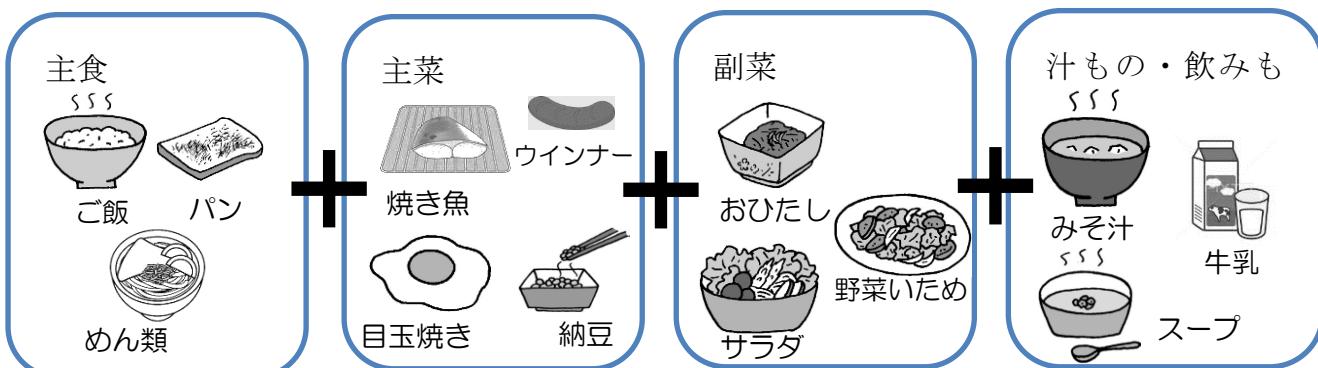
③体をウォーミングアップさせる

朝食は英語で「ブレックファスト (Breakfast)」といいますが、これは、「断食 (fast)」を「破る (break)」という意味からできた言葉です。

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇し、活動に適した状態になります。また、胃に食べものが入ることで、腸が刺激され、排便が促されます。

★栄養バランスのよい食事をとろう★

食品は、それぞれに含まれる栄養素の種類と量が違うので、バランスよく食べることが大切です。理想は、「主食+主菜+副菜+汁もの・飲みもの」です。



朝食をとって、やる気・集中力・体力をアップしよう!!

給食で食を考えましょう！！

栄養のバランスについて知ろう

給食の献立を考える時には、いくつかのポイントがあります。給食室で作ることが可能であること、時間内にできあがること、材料がそろうこと、旬を考慮すること、価格を考慮することなどです。そして、一番大切なことは、皆さんの健康を保つために栄養のバランスが整っていることです。

毎日の給食の献立を通して、栄養のバランスについて考えてみましょう。

黄・赤・緑と6つの基礎食品群

小学校の時に習いましたね。



献立表の食品名の前に書かれている黄・赤・緑は、6つの基礎食品群の1・2群（赤）、3・4群（緑）、5・6群（黄）にそれぞれ対応しています。

6つの基礎食品群は、五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）のうち、どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つのグループに分けたものです。

主に 体の組織をつくる	1群 [魚・肉・卵・豆・豆製品]					
	主にたんぱく質を多く含む食品群 ・脂質や無機質、ビタミンも含む。	魚	肉	卵	大豆	大豆製品
主に 体の調子を整える	2群 [牛乳・乳製品・小魚・海そう]					
	主に無機質（カルシウム）を多く含む食品群 ・牛乳・乳製品はたんぱく質、ビタミンB ₂ も多く含む。	牛乳	乳製品	小魚	海藻	海藻
主に エネルギーになる	3群 [緑黄色野菜]					
	主にビタミンA（カロテン）を多く含む食品群 ・ビタミンCや無機質、食物繊維も多く含む。	緑黄色野菜				
主に エネルギーになる	4群 [その他の野菜・果物]					
	主にビタミンCを多く含む食品群 ・無機質や食物繊維を多く含むものもある。	その他の野菜	果物	きのこ類		
主に エネルギーになる	5群 [米・パン・めん・いも・砂糖]					
	主に炭水化物を多く含む食品群 ・穀類（米・パン・めんなど）はビタミンB ₁ や食物繊維も多く含む。	米飯	パン	めん類	いも類	砂糖
主に エネルギーになる	6群 [油脂]					
	主に脂質を多く含む食品群 ・バターはビタミンAも含む。	油	バター	マヨネーズ	ごま	

家庭科でも学習します！しっかり覚えて実生活に活かそう

★成長期で活動量の多い中学生！栄養バランスのとれた給食を好き嫌いせず残さず食べよう！