

11月 食育便り

2019年11月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

体の成長と食事

中学生は身長、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の中には「体をもっと大きくしたい」「背を高くしたい」と思っている人は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。

大切です 朝食！

1日を元気に過ごすためにはエネルギー源となる朝食が大切です。朝食をぬくと、栄養を摂ったり使ったりする体のリズムがくずれ、生活のリズムも乱れます。また、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動のやる気も出なくなります。成長期のみなさんは、体の基礎をつくる大切な時期にいます。自分の朝食について振り返ってみましょう。



脳の目覚まし

朝食を食べると脳に栄養が届き、頭の働きをよくしてくれます。ご飯やパンなどの炭水化物は消化されブドウ糖に変わります。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。

主食



体の目覚まし

寝ている間に下がった体温を、上げてくれる力があります。体温が上がると、1日の始まりを全身に知らせてくれるので、体が目覚めます。

主菜



お腹の目覚まし

朝食を食べると、胃や腸が動き、便を出しやすくしてくれます。朝食を毎日決まった時間に食べることで、生活リズムが整いやすくなります。

副菜



なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食を

朝食を食べる習慣のある生徒ほど、テストの正答率が高く、さらに主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている人ほど、より正答率は高いそうです。子どもの頃の朝食を食べる習慣は、成人してからの朝食を食べる習慣にも影響を与えていると言われています。朝は忙しいですが、バランスも意識して朝食を食べましょう。



こんなパターンにひと工夫!

朝食を
食べていない人は



まずは野菜ジュースやヨーグルトなど、軽いものから口に入れることを始めましょう。

朝はパンだけ
という人は



野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べてみましょう。

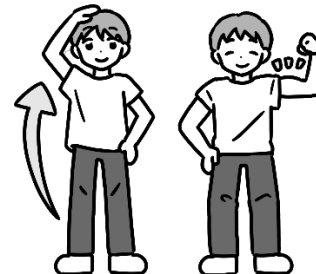
朝はおにぎりだけ
という人は



みそ汁を食べましょう。インスタントの味噌汁の場合でも、少し野菜を加えるだけでバランスが良くなります。

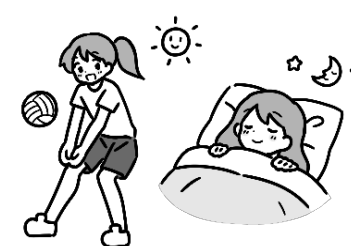
成長には順番がある！

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さまざまな栄養素を毎日の食事からしっかり摂ることを心がけましょう。



運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して、成長を促します。また筋肉をつくる働きは、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、ぐっすり眠って休むことも体の成長にとって、とても大切なことです。



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、また運動をする人はできれば運動の前後に飲むのもおすすめです。苦手な人はヨーグルトなどでも大丈夫です*。



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と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活用してくださいね。



*小魚や海藻類、大豆・大豆製品、小松菜などの青菜もカルシウムを多く含みます。これらの食品も活用しましょう。

食器が割れています・・・

今年度になってから、食器が割れたという報告が相次いでいます。このままだと、食器がなくなるのではないかと心配しています・・・

中学校給食の食器は陶器です。食器かごを乱暴に机に置いたり、片手で持って斜めにして運んだりすると、かごの中で食器同士がぶつかり、割れる原因になります。また給食では、今日自分が使った食器が、明日誰かが使う食器になります。給食当番以外の時も、食器を大切に扱うように心がけてほしいです。

給食センターでは毎日、食器にひび割れや欠けがないかを1枚1枚チェックし、次の日の給食に備えています。食器の扱い方、配膳、そして片付け、そのどれもが給食を作った人たちへの敬意や感謝の気持ちを表すものになります。食器を丁寧に扱ってください。

