

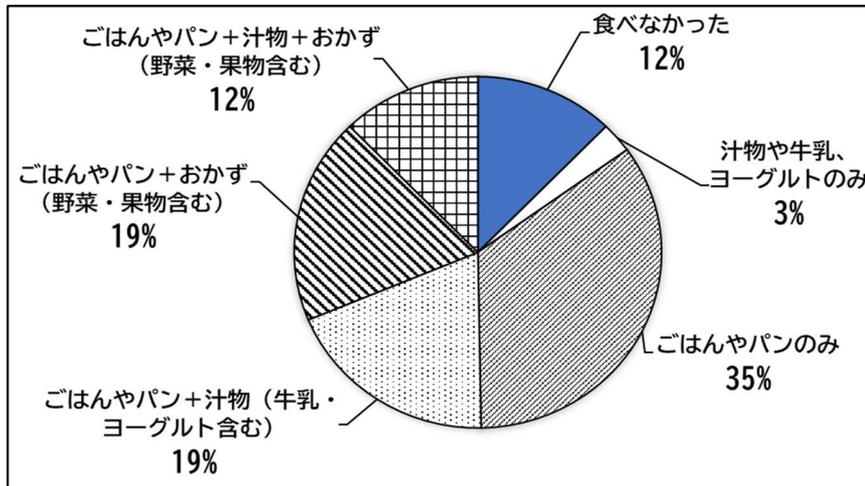
6月食育だより

6月の食育目標
衛生に気をつけて
食事をしよう

令和2年6月23日
小値賀中学校

朝ごはんを食べて健康なからだづくりをしよう！

6月1日（月）～7日（日）に「生活チェック」をしました。「朝ごはん」の項目について1週間分を集計しましたのでお知らせします。



朝食を食べた生徒は88%、食べなかった生徒が12%でした。朝食を食べなかった理由では「時間がなかった」「食欲がなかった」という回答が多かったです。

朝食を食べていても、「ごはんやパンだけ」「ヨーグルトだけ」など、朝食内容が心配な人が38%いました。エネルギーが不足していると思われるため、午前中の授業を集中して受けられているのか心配しています。

成長期にある皆さんの体は、様々な栄養素を必要としているため、「**主食+主菜+副菜+乳製品+果物**」がそろった朝食をとることが大切です。「朝からそんなに食べられないよ～(；´∀´)」 「時間がなし、準備も大変☹️」という人もいるかもしれませんね。すぐに「主

主食：ごはんやパン、めん類など食事の中心となるもの
主菜：肉、魚介、卵、大豆製品（豆腐など）のおかず
副菜：野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず・汁物
乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど
果物：バナナ、キウイフルーツ、みかん、いちごなど

食+主菜+副菜+乳製品+果物」の全部を揃えることは難しいかもしれませんが、いつもの朝食にチーズを1個とか、バナナを1本とか、牛乳を1杯・・・など、少しずつ付け加えていくのもいいかもしれません。あるいは、夕食のおかずを朝食に少しとっておくとか、インスタントのお味噌汁やスープを使うなど、負担にならないような工夫をするのもいいかもしれませんね。

これから暑くなり発汗量が多くなると、汗と一緒に鉄やカルシウムも排出されてしまいます。鉄やカルシウムも成長期にある皆さんにとって、とても大切な栄養素です。意識して取り入れるようにしましょう。

カルシウム

骨や歯を作ったり、筋肉が動くようスイッチを入れたり、血管の壁を強くしたりする働きがあります。カルシウムが不足すると、不足分を補うために骨からカルシウムが溶けだし、骨が弱くなったり、折れやすくなったりします。

★「カルシウム」を多く含む食品

乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）、
小魚や大豆製品、小松菜、ひじき、水菜 など

鉄

鉄は赤血球を作っているヘモグロビンの成分となり、肺から酸素を受け取って、酸素を体のすみずみまで運ぶ大事な働きをしています。不足すると、酸素が行き届かずに顔が青白くなったり、貧血を起こしたりします。

★「鉄」を多く含む食品

レバー、赤身の肉、魚（マグロ、カツオなど）、卵、ほうれん草、小松菜、大豆製品（豆腐・納豆など）など

