食育だより

令和7年度　5月
船橋市立三田中学校
給食室　高野理恵

立夏も過ぎ新緑のまばゆい季節になりました。木陰では気持ち良い風が吹いていたかと思えば、日向はかなり暑い日もあります。体が暑さにまだ慣れず体調を崩しやすい頃です。大型連休で生活リズムが乱れがちになっていませんか？部活動が本格的にスタートしたり、校外学習や修学旅行も控えています。疲れをためないよう早寝早起き、そして朝ごはんを食べて体調管理しましょう。

朝ごはんを習慣にしましょう！

朝ごはんの働き

ご飯やパンを食べることで、主食である穀物は「でんぷん」を含み、体内で分解され「ブドウ糖」になります。でんぷんは炭水化物の一種で吸収がゆっくりなため、体への負担はゆるやかです。体だけでなく、脳のエネルギー源にもなるので朝ごはんでしっかり補い、1日を元気に過ごしましょう。。

〇めざまし、朝ごはん

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

〇体をウォーミングアップ

前の晩に夕食を摂った後、布団に入って寝ている間にも私たちの体はエネルギーを使っています。そのため起きた時はエネルギーが足りていない状態です。朝ごはんを食べずにいると、エネルギー不足のまま午前中の授業を受けることになります。朝ごはんを食べて不足したエネルギーを補い、集中力をUP しましょう。

朝ごはんはエネルギーの補給だけでなく、規則正しい健康的な生活リズムを作ることでも大切な食事です。寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がります。食べないままでいるとだるさを感じたり、集中力が出なかったりします。また良く噛むことで、脳の血流も良くなり、身体活動が活発になるため、必要不可欠です。

できるところから始めてみよう！

なかなか忙しい朝の時間。バランスよく摂れるのが理想的ですが、三つのグループからチョイスすると手軽にチャージできます。

①炭水化物（ご飯・パン・芋類・麺・シリアルなど）
②たんぱく質（牛乳や乳製品・魚・肉・卵・納豆・豆腐など）
③ビタミン・ミネラル類（野菜・海藻・果物など）

小さな習慣が大きな力に。できる時は自分で工夫したオリジナルメニューができると良いですね。

よい姿勢で食べると・・・

良い姿勢で食べるのは食事マナーの基本です。背中を伸ばして食べないと、お腹が押さえつけられて食べ物の消化が悪くなります。周囲の人から見ても良い姿勢で食べているときれいに見えます。

ご飯茶碗と汁椀は、手に持って食べます。ひじをついたり、テーブルに置いたままの茶碗に顔を近づけると行儀、姿勢も悪くなります。

ご飯を食べる時は、茶碗をお腹の少し上まで持ち上げてお箸で口まで運びます。みそ汁などはお椀に直接口をつけて飲みます。学校で給食を食べる時だけでなく家や外食をした時も同じように良い姿勢で食べましょう。毎日気を付けることでよい姿勢が身につきます。

体内での水の働きと水分補給

〇人間の体は成人で60%水分でできています。60kgの人だと36kgが水分で構成されていることになります。赤ちゃんでは80%、年代によって構成される割合が異なります。食べ物の栄養で体が作られますが、水も生きていくうえで欠かすことができません。血液や皮膚や筋肉、臓器、骨にも含まれています。

・食事から摂った栄養素を吸収しやすいように分解するために水が使われます。
・栄養素や老廃物を運びます。
・体温調節に使われます。

〇体内の水分は尿や便、汗から排出、そして呼気、皮膚から自然に蒸発して失われます。摂取するところでは食べ物と体の代謝で生成される水分があります。それだけでは足らないので、飲料水で補給します。天候や活動量、食事の内容にも異なりますが、必要に応じて摂取しましょう。

〇これから運動してたくさん汗をかいたときは特に注意が必要です。

・水分の1%失われると、のどの渇きを感じる
・水分の2%失われると、めまいや吐き気、食欲減退

のどの渇きを感じた時は脱水が始まっているので、その前には水分をとるようにしましょう。運動に限らず、起床時・入浴前後・就寝前などのタイミングで意識するとよいでしょう。水やカフェインの少ない麦茶がおススメです。スポーツドリンクは糖分・塩分があるので、汗を大量にかいたときに適しています。

〇急に気温が上がり暑さに慣れていないこの時期は、暑さに慣れることが必要になります。汗をかくことにより体温の上昇をコントロールできるようになります。また、汗から無駄な塩分が出ないようになるようです。「暑熱順化」といいます。暑い時は無理せず日陰や涼しいところで休憩したり、衣服を調節してみましょう。

～給食室通信～

新年度が始まって1か月が過ぎました。1年生は給食の配膳や片付ける姿はまだぎこちない感じですが、「こんにちは」「おいしかったたです」など声をかけてくれ、うれしくなります。おかわりにきてくれる人が増え、これからも楽しみにしてもらえるよう心を込めて作っていきます。給食で初めて食べるメニューや食材、苦手なものも出るかもしれません。まずは一口食べてみてくださいね。