食育だより

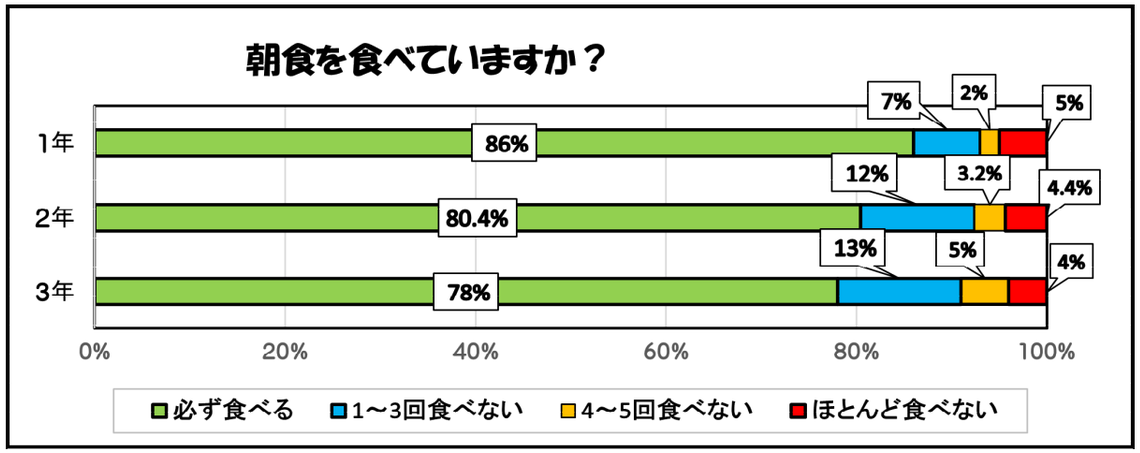
２０２４，９，６
船橋市立大穴中学校

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、９月に入り、少しずつ秋らしさが感じられるようになってきました。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。１日３食しっかり食べて、生活リズムをとりもどし、体調を整えましょう。

見直そう！　夏休み明けの生活習慣

☆きちんと朝ごはん食べていますか？☆

朝は時間がない、食欲がないなどの理由で朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？　朝ごはんを食べていないと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



６月にニコニコ点検を行った結果、朝ご飯を「必ず毎日食べる」という人は、１年８６％、２年８０．４％、３年７８％でした。１日のスタートである朝食は特に大切です。元気に１日を過ごすために朝ごはんを食べるようにしましょう。

☆早起き、早寝をしていますか？☆

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

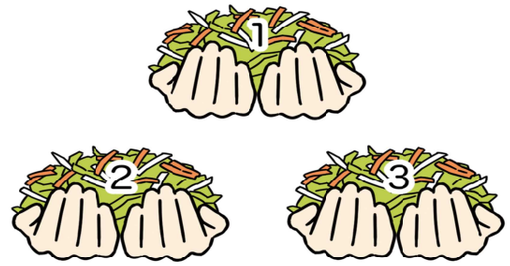
野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350ｇ以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本２１」で勧められています。

1日350g以上の野菜を食べよう！

350g ってどのくらい？

生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜（小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、さやいんげんなど）は、全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。

朝食を抜くと野菜が不足します！



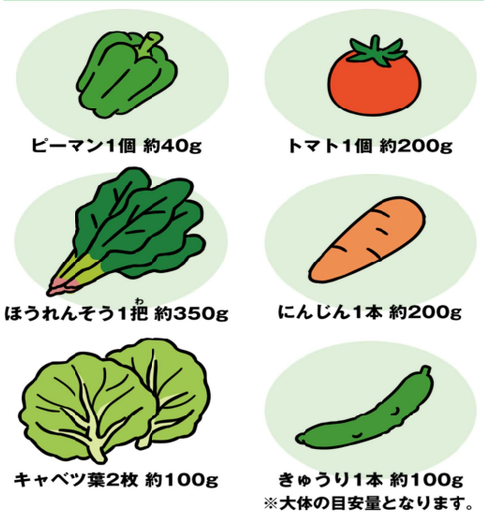
1日350gの野菜をとるためには、毎食120gの計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分の目安です。朝食で野菜をしっかりとらないと、他の2食で不足分をカバーするのは意外に大変です。

野菜きちんととれているかな？
✓チェック表

- □ 朝ごはんは必ず食べる。
- □ 毎食、野菜のおかずを食べている。
- □ 野菜はサラダ（生野菜）だけに限らずいろいろな料理で食べている。
- □ 主菜（肉、魚など）に野菜をいつも添えている。
- □ 1日5～7種類の野菜を食べている。
- □ 給食では野菜を残さない。

□に４つ以上、✓チェックがつくといいですね。

野菜の量ってどのくらい？



※大体の目安量となります。