



岩国市立美和中学校

9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子にならない人も多くいるでしょう。規則正しい生活リズムを整えて、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

## 朝食で、生活リズムを整え、熱中症も予防しよう！

なぜ朝から食べなければいけないのか。新学期を元気に過ごすために朝食を食べる習慣を身につけましょう。

朝食の効果は、次の5つが挙げられます。



### ①体温を上昇させる

寝ている間、体温は低く保たれ、脈拍も減少します。身体の準備を整えるために必要なことは、体温や脈拍を上昇させることです。私たちの身体は、口の中に物が入ってくると消化器系が準備を始め動き出します。朝食を食べるという行為により、食道、胃、腸などが運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ身体中が準備を整えます。朝食で得られるエネルギーや栄養素はその後の活動に使われます。

### ②エネルギー源を補給する

私たちの身体は、寝ている間にもエネルギーを使っています。睡眠中には、15歳男性、体重60kgの標準的な体型の人の場合には、8時間の睡眠で約500kcalのエネルギーを消費しています。500kcalというと、給食のごはん1.5杯分に相当します。つまり、朝はエネルギーやエネルギーを産生するために必要な栄養素が少なくなった状態といえます。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補給しなければなりません。

### ③便秘を予防する

胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便を送り出し、排便を促します。朝食を食べることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因になることがあります。

### ④日中の体温を維持する

1日の体温は、朝食をとった後から上昇を始め、昼間に最高値となります。朝食を食べることによって、午前中、体温が上昇した状態を維持できます。朝食を欠食した場合、通学などの運動によって一時的に体温は上昇しますが、維持はできません。身体のリズムを崩さないという理由だけでなく、午前中の活動を充実させるためにも朝食をしっかり食べることが重要です。

### ⑤夜の睡眠の質を高める

その日の眠りは朝に決まると言っても過言ではありません。朝ごはんを制する者は質の良い睡眠を制するともいえます。バランスの良い食事を朝からしっかり食べることが睡眠にとっても重要です。

身体作り、という観点からも朝食は重要です。タンパク質は必要以上に身体の中に貯めておくことはできません。また、1回の食事でも必要以上にとっても意味がありません。1日3回の食事それぞれタンパク質を摂取しましょう。朝食でもタンパク質を摂取し、タンパク質を消化吸収するためにビタミンやミネラルも摂取しましょう。

そして、熱中症予防にも朝食が役立ちます。特に午前中に運動することが多い体育祭の時期にはしっかりと朝食をとりましょう。朝食をしっかり食べていれば、胃や小腸に食べたものが残っており、食塩が残っていれば水をとるだけで汗で失った塩分と水分を補給できます。



# 給食を食生活の見本に！

学校給食は、中学生のみなさんに必要な栄養がとれるよう、管理栄養士の資格を持った栄養教諭の先生が献立を考えています。旬や地場産の食材、季節の行事食などを取り入れ、食品や食文化を知るための機会になっています。みなさんはこれらを実際に給食を食べながら体験しています。毎日の給食で栄養のこと、食の発見をしてほしいと思います。そして、将来大人になったときに給食を思い出し、より良い食生活を送ってくれると嬉しいです。

旬

食品  
ロス

適切な  
栄養価

地場産  
食材

感謝の  
心

郷土  
料理

減塩

食事の  
マナー



## あとかたづけ 後片付けもしっかりお願いします！

あとかたづけ 後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。



しよつき なか  
食器の中に  
のこ  
残りがつい  
ていないか  
たし  
確かめる。

た のこ  
食べ残しはきまりに  
したがって食缶など  
しよつかん  
もど  
に戻す。



しよつき  
食器はきちんと  
かさ  
重ね、スプーン  
やはしは向きを  
む  
そろえて返す。

つくえ うえ はい だい  
机の上や配ぜん台  
をきれいにする。



## 給食で季節を感じよう

昔の日本で使われていた月の満ち欠けをもとにしたこよみ(旧暦)では毎月15日は必ず満月になりました。その中でも旧暦8月15日の満月が「中秋の名月」です。今年は9月17日です。この日の給食は、秋が旬の里芋や大根、人参、梨を出しています。お月見の時に供える丸い団子は秋にとれる米を使い、月に似せて作られています。



今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう！

①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。

②給食時間は食トレタイム！適正量を学び、しっかり食べよう！