



岩国市立美和中学校

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりつつあります。学問、スポーツ、読書など秋は様々な活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子の整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。中学生では、小学生までの「五大栄養素」に沿って、「6つの食品群」を学びます。これは、五大栄養素にそってそれぞれの食品に多く含まれ、主にはたらく栄養素でグループに分けたものです。1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を食べる、量や時間、味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるよう心がけましょう。



成長期と貧血

日々成長しているみなさんは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えていきます。そのため、食生活に気をつけ、貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人は

とくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



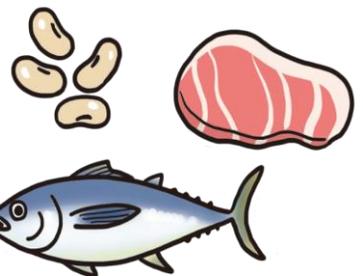
鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。



学校保健安全委員会を行いました！

9月18日(水)に学校保健委員会を実施しました。

今年度は、夏休みに実施した「夏休み生活チェック」の結果から、食生活に着目し朝食の摂取や成長期の体づくりに重要な食事のとり方について全校生徒で学びました。保健委員会からの発表や株式会社 明治より加藤美穂様に講話をしていただきました。生徒からは「今まで何も考えずに朝食を食べていただけどその大切さが改めて分かった」「朝食を食べると太ると思っていたけれど食べないほうが太ることが分かったので食べるようにしたい」などの感想が出てきました。

今回の学校保健委員会で、今までの食生活を振り返り、よりよい食生活が送れるようになると嬉しく思います。



今回の学校保健安全委員会は、オンラインで各教室をつないで実施しました。



給食で季節を感じよう

学校給食では、旬の食材や季節の行事を取り入れています。今月の給食では、どんなものが出てくるのでしょうか？

10/16(水)岸根栗ごはん



岸根栗は、源平の戦いの後、現在の岩国市美和町坂上地区へ逃れた平家の落人が大栗の穂を自生の栗の木に接ぎ木したのが始まりであり、接ぎ木の技術によって周辺に広がったといわれています。昭和8年「全国果樹共進会」では、数百種の中から10銘柄品種の一つとして選ばれ、全国的に名が知られるようになりました。現在も、山口県の晩生栗の栽培面積の約8割を占める主力品種です。栗の中では最大級の大きさで、甘くてまろやかな味が特徴です。

10/30(水)ハロウィン献立



ハロウィンはもともとヨーロッパではじまり、秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す意味の行事です。ジャック・オー・ランタンを知っていますか？かぼちゃの中身をくり抜いて中にろうそくを立てたものです。また、ハロウィンの時には、子供たちが「Trick or treat! (お菓子をくれないといたずらするぞ!)」と言って家を訪れ、近所の家の人たちは子供たちのためにお菓子を用意しています。日本のハロウィンのイメージとは少し違うかもしれません。この日の給食はハロウィンをイメージした色の給食です！どんな色かはお楽しみに！

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！適量を学び、しっかり食べよう！