

学校保健委員会だより

2021.11.10 石井中学校

食育編

石井中学生について～食生活面で気になること～

2学期に実施した食生活アンケートの結果や、日頃のみなさんの給食時間の様子からみられた、石井中学生の食生活面での課題について考えてみましょう。

- ① 朝食を食わずに登校している生徒がいる
- ② 好き嫌いのある生徒が多数おり、給食の残食も多い(野菜や牛乳の残食が特に多い)
- ③ 食べる量が多い生徒と、食べる量が少ない生徒との差が大きい

～朝食をめぐるとどうなるの?～

朝食をめぐると、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減って太りやすい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



栄養バランスの整った朝ごはんがよいとはわかっていても、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう。



時短で朝食づくり

冷凍野菜を
活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

～中学生の間に偏食の習慣を改善しよう～

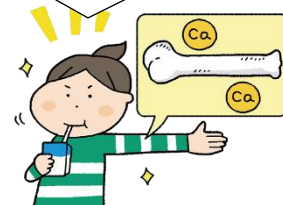
石井中学校の給食は、残念ながら、いつも残食が少ないとは言えません。特に、**野菜を多く使ったメニューや、牛乳の残食**が目立ちます。

野菜や牛乳に含まれるビタミン・ミネラルは、健康に生活していくために、生涯を通して大切な栄養素です。中でも、成長期をむかえた中学生のみなさんにとって、「カルシウム」を摂取することが非常に重要です。しかし、意識してとるようにしないと、十分な量を満たすのが難しい栄養素でもあります。

牛乳にはカルシウムが多く、また、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いという研究結果もあります。寒くなってくるとどうしても飲みにくくなるかもしれませんが、中学生の今の時期に飲むのがとても大事です。意識して、給食のときだけでも頑張って飲みましょう。

大人になってから、食習慣を改善するのは大変です。今のうちに好き嫌いを克服できるよう、苦手なものも、まずは一口ずつでも食べてみるようにしましょう。

10代の間にカルシウム貯金をしよう!



～中学生の望ましい食事量・栄養量について知ろう～

給食時間のみなさんの様子を見てみると、一人一人の食べる量に個人差がみられます。一見、残食の少ないクラスでも、よく見ていると、一人で二～三人前の量をおかわりして食べていたり、牛乳を五本以上飲んでいたり、逆に食べる量が少ない人は、適正量の半分以下に減らしている人や、極端な人では、給食時間に一口も食べていない、という光景を目にすることもあります。

大事な成長期にある中学生のみなさんにとって、適切な栄養量を摂取することが非常に大切です。正しい知識と望ましい食習慣を身につけましょう。

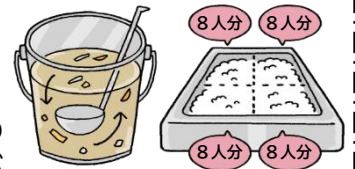
中学生の一日分の食品群別摂取量の目安

1群(g)	2群(g)	3群(g)	4群(g)	5群(g)	6群(g)
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂
(女) 300 (男) 330	400	100	400	(女) 650 (男) 700	(女) 20 (男) 25

上の表は、中学生のみなさんが一日にとるべき、6つの食品群ごとの目安量です。給食では、できるだけこの量の1/3～1/2程度がとれるよう、献立を考えています。みなさんは、朝、昼、夜の食事で、このぐらいの量が食べられているでしょうか？逆に、食べ過ぎていないでしょうか？

給食を上手につぎ分けて、きちんと一人分量を食べよう！

学校給食の食事内容は、「生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」というものが定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。教室で、きちんと均等につぎ分けた量を残さず食べることで、望ましい一食分の栄養価を満たすことができます。給食当番の人は、食缶にできるだけ残らないよう、均等につぎきることを意識して配膳しましょう。配られた量は、残さずに食べましょう。また、過度なおかわりは控えましょう。



お汁はしっかり混ぜてつごう！ご飯やサラダは、一区画が何人分が目安をつけると、つぎきりやすいよ！



よくかんで食べる時間を確保できていますか？食事時間が短いと、早食いになったり、十分な食事がとれなかったり、体にも良くありません。ゆっくり食べる時間を作りましょう。

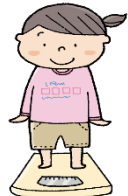


給食の準備をテキパキと！

STOP. 肥満！ STOP. 無理なダイエット！

現代社会では子どもの肥満が問題になっています。また、成長期の頃に肥満だと、大人になっても肥満であることが多いといわれています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。中学生のうちから適切な食事量と生活習慣を心掛け、肥満を予防しましょう。

毎日体重をはかろう！



また、最近はダイエットに関する情報が多く出回り、本来は必要ないのにやせ願望をもつ人が増えているといわれています。過度なダイエットは健康に悪い影響をおよぼす危険があります。本当にダイエットが必要なのかを考えてみましょう。

無理なダイエットをすると



- ・貧血になる
- ・肌が荒れやすい
- ・便秘になりやすい
- ・骨がすかすかになる
- ・髪がぬげやすくなる
- ・体毛が濃くなる

～自分の食生活を振り返ってみましょう～

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえ、様々な食品を好き嫌いせず食べることで、自然と栄養バランスが整います。また、少量でもいいので、朝ご飯を食べ、一日三食きちんとする習慣を身に付けましょう。いつも食べている食事の内容をふりかえり、今だけでなく、未来の自分の健康なからだづくりのために、できることから始めてみましょう。