



平成29年9月号  
下妻市立東部中学校  
毎月19日は食育の日

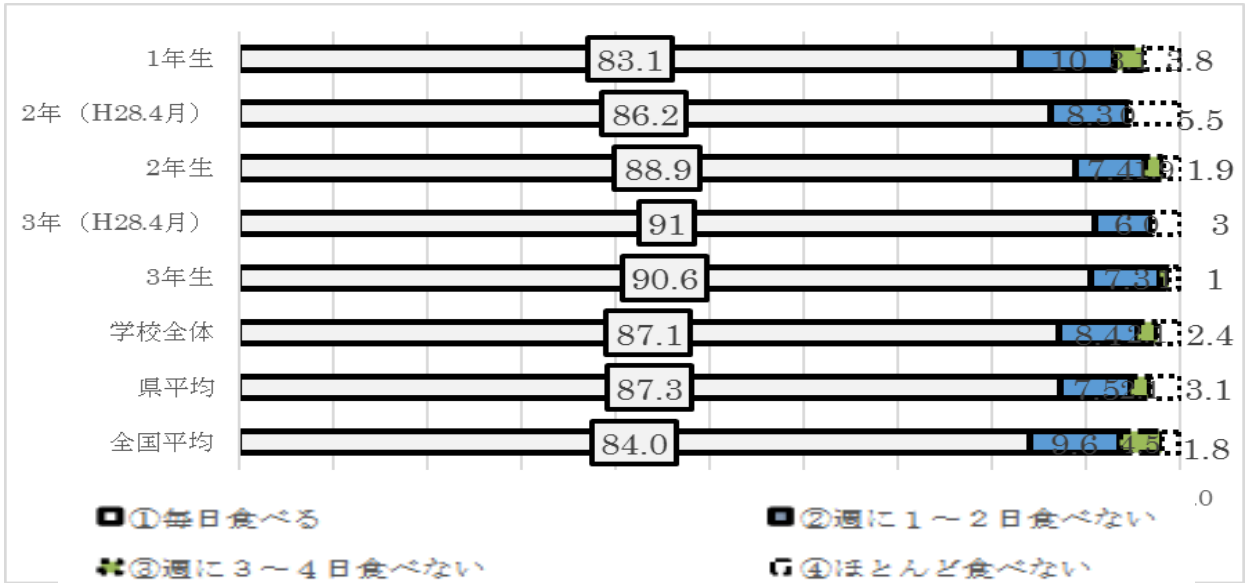


## 朝ごはんから元気にスタート!

1学期に行った生活習慣アンケートの結果をご紹介します。これから運動会の練習も始まり、残暑も厳しい日が続きます。毎日元気いっぱい過ごすためにも、一日のスタートである朝食は欠かせません。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。

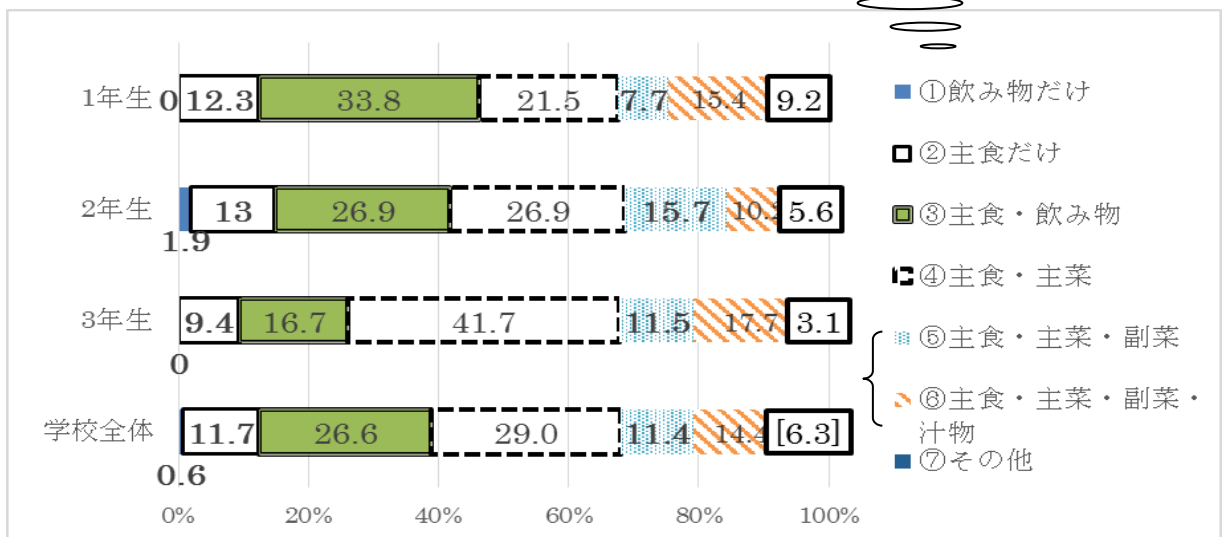
### 朝食を毎日食べますか

### 熱中症予防のためにも朝食をしっかり食べましょう



### 朝食の内容について

⑤と⑥が理想的な朝食です!



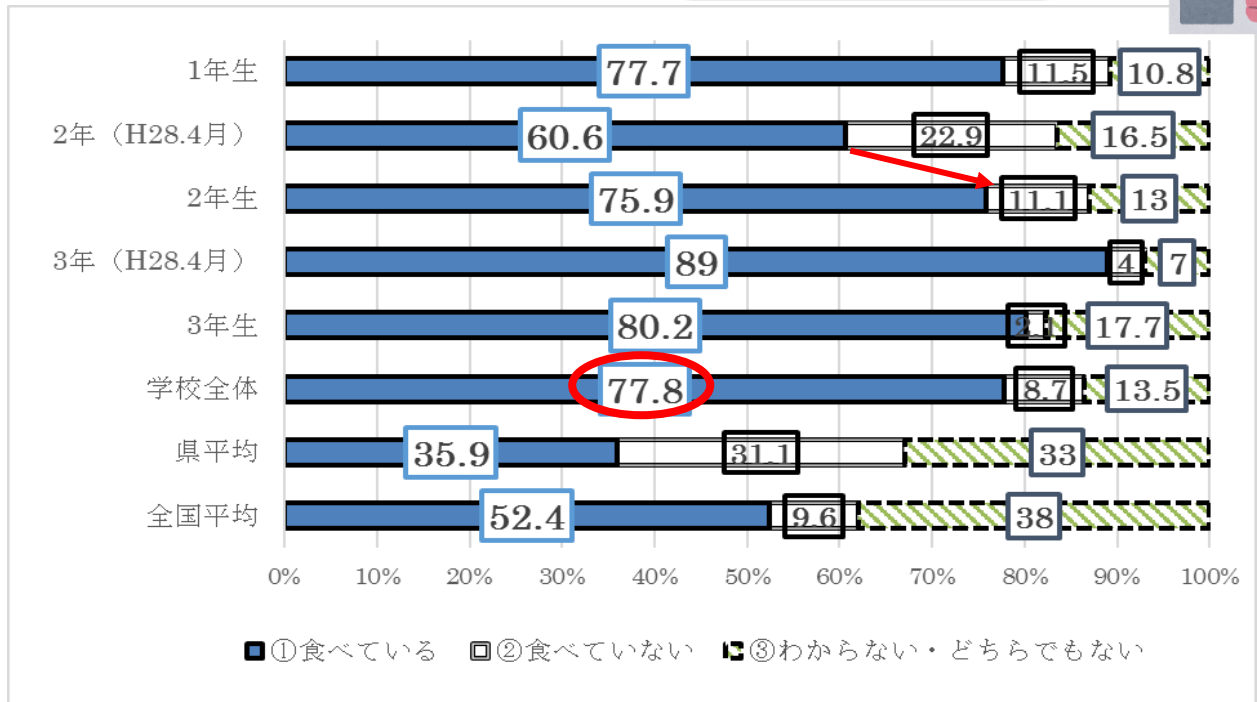
主食・・・ごはん，パン，めん 主菜・・・卵・肉・魚のおかず 副菜・・・主に野菜類のおかず

東部中学校全体の朝食摂取率は、全国平均・県平均とほぼ一緒でした。中には、ほとんど食べない生徒も各学年で数名いるようです。朝食を必ず食べることは、成長期の中学生にとって、大変重要なことです。食べないことがないように各家庭でご指導ください。  
朝食の内容については、全体の約40%が飲み物だけ、ごはんやパンなどの主食だけ、主食と飲み物とおかずのない朝食を食べているようです。朝食の内容と学力・体力とは密接に関係しています。健康増進・学力アップのためにも朝食にプラス1品を目指していきましょう。



## 学校給食を残さず食べていますか

東部中の生徒の約80%が給食を残さず  
に食べてくれています！！



学校給食を残さず食べていると答えた生徒は県・全国平均より多い結果でした。生徒自身が給食を残さず食べようとする意識が高いようです。また、2年生は昨年度11月に実施したものと比較すると、「残さず食べる」と答えた生徒が15%以上増加しました。



## 牛乳飲んでますか？

学校給食では毎日牛乳が出ますね。成長期の栄養に、カルシウムが豊富に含まれた牛乳は欠かせません。しかし、中には全く手を付けずに残してしまう人の姿も見られます。夏休み中は牛乳を全く飲まなかった人もいるかと思いますが。再度、牛乳の栄養について確認したいと思います。



### 牛乳の良いところ・・・



#### カルシウムの吸収率がとても良い

他の食品に比べて、体内への吸収率がとても高いです。

#### 栄養のカクテル

カルシウムだけでなく、ビタミンA、B<sub>2</sub>が豊富に含まれています。

#### 牛乳は飲んでも太らない！

牛乳をよく飲む人の方が肥満や体脂肪の増加が抑えられていることが分かってきました。

#### 熱中症の予防に・・・

運動後に、牛乳を飲む習慣を続けていると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、熱中症の予防になります。



骨を丈夫にするには・・・

栄養をとる他に、

- ・運動をして骨に刺激を与える
- ・十分な睡眠をとることも大切です。

