

食育だより

第1号



保健相談部

■ 食育だより創刊！ 一食について考えてみようー

新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。みなさん、新しい学校生活に慣れてきましたでしょうか。みなさんは、この1ヶ月新しい環境の中で授業や部活動に一生懸命頑張ってきたことと思います。毎日の緊張の中で少々疲れたなと感じている方も多いことでしょう。環境が変われば、疲れも溜まりやすくなりますので、体調には気をつけてくださいね。

さて、今年度、保健相談部では「食育だより」を作成することになりました。生徒の皆さんが、生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むため、また、食に関する知識と食を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができるように、食に関する情報を提供していきたいと考えております。

食事は生涯続く、生きる基本となる習慣です。健康に過ごすために、正しい食事で生活の質を高めていきましょう。



■ 朝ごはんを食べて、1日の良いスタートを切ろう！

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると、腸が動き始めて朝の排便を促します。

また、朝ごはんを食べることは栄養補給だけでなく、体内時計のリズムを整えることになり、適切な生活習慣の育成と心身の健康の保持につながるとされています。朝食を毎日食べている小・中学生と、全く食べていない小・中学生の間には、各教科の平均正答率の差が15ポイント前後あるというデータもあります。スポーツ庁が実施した2023年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にあります。(農林水産省HPより)

朝ごはんのメリット

眠くならないし
授業の流れが分かるね。

お腹が空いていないから、
お腹も鳴らない



集中できるから
考える意欲も湧いてくる。

食べることは体を作るから、
意外と大事かも。

青西食育川柳： 「朝ごはん 食べて来れたら それでよし！」

本校学校医の中野先生が、「朝ごはん食べてきたら褒めてあげてください」と話していたのを思い出して作りました。

今回は、「**スポーツと食、食中毒予防について**」です。青西食育川柳も募集しています。