食育だより

令和８年10月
No.6

いただきま~す。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校　栄養教諭

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。10月には文化祭と体育祭がありますね。万全の状態で行事に取り組むことができるように、適度な運動と十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。

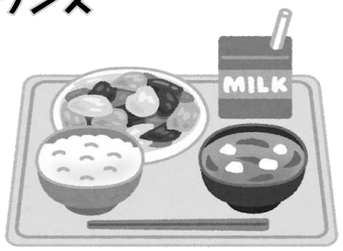
健康な身体を作ろう

生活習慣



体調を整える為に規則正しい生活を心がけましょう。特に朝ご飯を抜いてしまうと脳や身体のエネルギーが不足して判断力の低下や疲れが出てしまいます。また、睡眠を十分にとることで疲れた体を回復させてくれます。大体8～10時間の睡眠をとるようにしましょう。

栄養バランス



力を発揮する為には主食・主菜・副菜の揃った栄養バランスの良い食事をしましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろんな栄養素をまんべんなく取ることができます。

水分補給



運動をするとたくさん汗をかいて体内の水分が失われます。涼しくなってきましたが、体育祭の練習などで汗をかくことも多いのでこまめに水分を補給しましょう。



勝負の日のゲン担ぎ

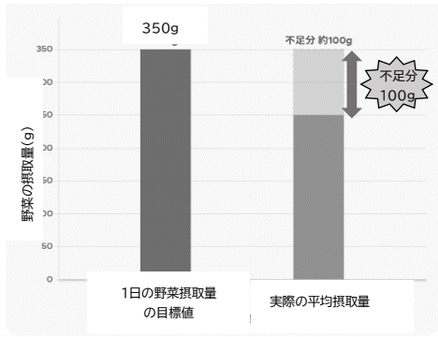
大事な日に「勝つ」のゲン担ぎでとんかつを食べる事がありますが、栄養学的視点では消化の負担や脂質の高さから注意が必要とされています。大事な日の前日は脂質が控えめで炭水化物を多く含む食事や食べ慣れた食事にしましょう。

豚肉に含まれるビタミン B1 は疲労回復効果があるので、身体を動かした後の食事にはおすすめです

野菜を毎日食べていますか？

野菜を食べると良いことがたくさん！

中学生から大人が1日に必要な野菜の量は350g（厚生労働省「健康日本21」より）ですが、1日当たりの平均摂取量は 246.3gと約 100g不足しています。



たくさん食べるコツ



野菜 350gは両手3杯分です
１食では**両手１杯**の野菜を食べましょう

・生野菜→加熱に弱い栄養素もそのままとれる。
・加熱野菜→かさが減って量をたくさん食べる事ができる。
様々な調理方法や味付けで野菜を食べましょう！

野菜に含まれる栄養素と働き

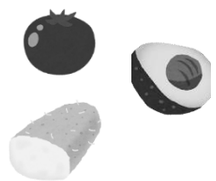
ビタミン C

免疫力の向上
美肌効果



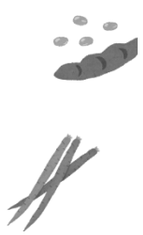
カリウム

塩分を体外へ出す
高血圧予防



食物繊維

便秘の予防
血糖値の上昇抑制
コレステロール値を下げる



鉄

ヘモグロビンの成分になる
酸素を全身に送る
エネルギー代謝を助ける



10月の行事

10月10日　目の愛護デー



毎年 10 月 10 日は目を大切にし、目の健康を考える「目の愛護デー」です。数字の 10 を横に倒すと眉毛と目に見えることからこの日になりました。この日に改めて持の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。