

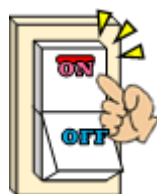


食育だより

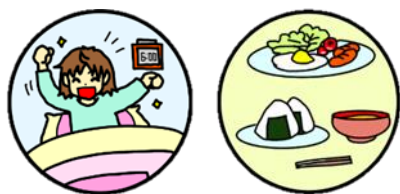
令和3年8月27日 第4号
新宮町立新宮中学校
文責：栄養教諭 阿部尚美

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかったり、夜更かしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずれやすくなります。生活リズムを整えるために、まずは早起きするよう心がけましょう。



早寝早起き朝ごはん
体のスイッチをオンにしよう！



9月1日は防災の日

「防災の日」は、1960年(昭和35年)に制定されました。9月1日の日付は、1923年(大正23年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、例年8月31日や9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる『二百十日』にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めもこめられています。



災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、水分もとる

怖い経験や悲しい体験をすると、食欲が落ちやすくなります。しかし、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがすかない、のどが乾かなくても定期的に食事と水分をとることが大切です。



不安でもしっかり眠る

眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。特に慣れない環境では不安になりやすくなります。アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。



*「食育フォーラム」参照

偏食していませんか？

食べ物の嗜好は、味覚が発達し意思表示をするようになる1歳ぐらいから始まるといわれています。小さい頃の食べ物の嗜好は、その食べ物の味、食感の好き嫌いだけでなく、生活環境によっても影響を受けます。

苦手な食べ物は食べず、好きなものばかりを食べてしまうと食事内容が偏ってしまいます。肉類は好きだけど、野菜は食べないというような食生活では、脂質の取りすぎや、食物繊維が不足し、肥満や糖尿病、高血圧といった生活習慣病や便秘などになってしまう危険性があります。

また、スポーツ選手の場合、食べられるものの範囲が極端に狭いと、将来、大会などの遠征の食事でも苦労したり、普段の食事の栄養の偏りからエネルギー不足や体づくりがうまくいかず、パフォーマンスが十分に発揮できなくなったりする可能性があります。



偏食の原因って何？

偏食にはいくつかの原因があります。まずは単純に味が苦手ということ。「苦い」「においが 苦手」「食感が苦手」等の理由で食べ物を苦手になる傾向があります。また、「食べずぎらい」が原因であることも少なくありません。見慣れない食べ物は警戒して食べない傾向にあります。まずは、挑戦してみることも偏食を防ぐ方法の一つです。同じ食品でも食べる場所や雰囲気を変えるだけで食べられるようになる場合もあります。

成長期の嗜好はその後の食習慣の形成に大きく影響してきます。また、成長期の極端な偏食は成長を損なう可能性があります。しかし、食事は単に成長のため、スポーツをするための体づくりのためだけではなく、おいしく楽しく過ごす家族団らんの時間でもあります。楽しい雰囲気でも食事することも偏食をなくす一つの方法です。

料理コンクールで最優秀賞を受賞されました

糟屋区料理コンクールが8月2日に開催され、「最優秀賞」を受賞されました。調理員さんの技術向上を図るために毎年行われており、40分の時間制限の中、自分たちで考えた献立を手順良く調理し、盛り付けまで行います。新宮町産のはちみつ・みそ・すももを使ったこと、栄養のバランスや総合的な味の組み合わせが良かったことを評価されました。



【献立】カリカリ梅ご飯・豚肉のみそはちみつ焼き・ブロッコリーのちりめんガーリック・とろとろオクラスープ・すもも・牛乳