

# 食育だより

令和2(2020)年  
5月号

この食育だよりは第一中学校ホームページからもご覧いただけます。

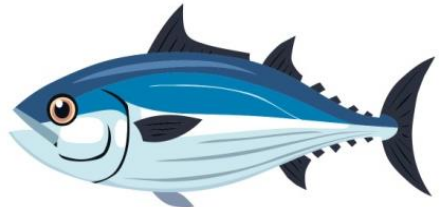
豊中市立第一中学校

長い休校中に季節が進み、さわやかな風の吹く、過ごしやすい季節になりました。

木々の若葉が目には鮮やかなように、「新茶」や「初ガツオ」「新わかめ」など「初物」が食卓を賑わす楽しい季節でもあります。

外出自粛中でも毎日の食事は変化が楽しい時間でもありますね。「♪夏も近づく八十八夜」というお茶摘みの歌を知っていますか？

春から夏への節目となるこの日は、苗代作りや種まきなど農作業の目安となり、この日のお茶は縁起物とされてきました。



自には青葉  
山ほととぎす初がつお

江戸時代、俳人の山口素堂が初夏（ちょうど今頃の季節）の風物詩を詠んだ句です。おもその名前が「勝負に勝つ魚」や「鯉節」＝「勝つ武士」ということで縁起物でした。

## まいにち しょくじないよう 毎日の食事内容はいかがですか？



私たちのからだは、言うまでもなく「食べたもの」でつくられています。毎日の食事は成長期の健康作りの上で欠かすことのできない大切な栄養のもとです。外出を制限されているストレスが食べることに向かい揚げ物やファーストフードに偏った内容になっていないでしょうか？免疫力や抵抗力を落とさないためにもバランスよく食べ

「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



あたまがさえる

脳が自覚める

おなかが、めをさます

胃腸が動き、便秘を防ぐ

からだ ぽかぽか

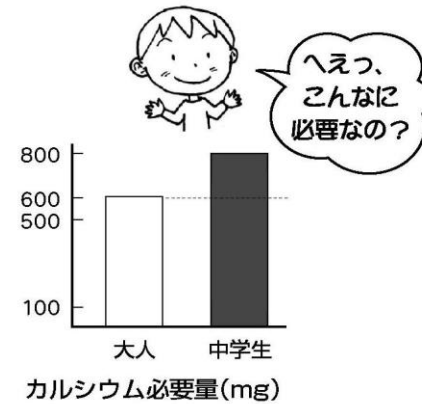
体温が上昇

●朝ごはんを食べないと……  
脳が栄養失調になる!



脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、からだに必要なエネルギーの20パーセントも消費します。また、脳の唯一のエネルギー源のブドウ糖を体に蓄えておくことは難しいです。眠っている間も脳はエネルギーを消費しているため、朝ごはんを補給しないと、エネルギー不足で活発に働くことができません。朝食を食べていないと学習しても効率よく脳が働きません。

## 成長期の栄養 カルシウム もしっかりととりましょう



カルシウムには骨や歯を丈夫にするだけでなく、筋肉の動きをスムーズにしたり、神経を落ち着かせる働きもあります。いらいらしてはいませんか？成長の著しい中学生の時期は特に重要な一日に必要な量は大人の約1.5倍にもなります。一生つき合うことになる歯や骨のカルシウム量は、20歳代でピークを迎えその後はその量を増やすことができません。10代は一生の骨量を定める最後のチャンス！なのです。

豊中市教育委員会より、小学校卒業時に全員に配布される「はじめよう おべんとうづくり」には、色々なおかずの作り方を中学生のみなさんでも作れるようにわかりやすくのせてあります。豊中市のホームページからもダウンロードできますので休校中の食事を時には自分で作ることにチャレンジしてみましょ

