

## 1年生 4/19 (水) テーマ「朝ご飯の魅力」

令和3年度の学力調査では、中学生の約7%が朝食を欠食していることが分かりました。毎日朝食を食べる人は、全く食べない人に比べて学力調査や体力調査の結果が高いという結果も出ています。

☆脳と心にやる気スイッチを入れる朝ご飯

- ①五感のスイッチ…朝食は、朝起きて初めて匂いをかいだり、味わったりする時間です。
- ②体温のスイッチ…朝食を食べることで、体温が上昇し、そのまま5～6時間一定に保つことができます。  
朝食を食べない人は一度体温が上がっても下がってしまい、ぼーっとしてしまいます。
- ③脳のスイッチ…脳の重さは身体全体の2%ですが、使うエネルギーは全体の20%といわれています。  
特に炭水化物に含まれるブドウ糖は脳のエネルギー源になり、体を動かす力にもなります。
- ④消化・吸収のスイッチ…起きてから初めての食事のため、1日の消化吸収を始めるきっかけになります。
- ⑤うんちのスイッチ…朝食を食べることで腸が動き、うんちが出やすくなります。



## 2年生 4/20 (木) テーマ「スポーツをする人の食事」

快適にスポーツをするために、食事で気を付けるとよいポイントがあります。

- ①水分のとり方…1時間に1回500～1000mlの水分を補給することがいいとされています。  
体の吸収の早さを考えると冷蔵庫で冷やしたものよりも少しぬるめのスポーツドリンクが望ましいです。
- ②補食のとり方…ご飯で補給しきれないエネルギーを間食で補います。特に炭水化物は運動時のエネルギーに変わる、とても重要な栄養素です。しかし、身体に多く貯蔵することはできません。食事に差し支えない範囲でこまめに補給するようにしましょう。
- ③試合前の食事…試合前には消化のよいいつもの食事を食べるようにしましょう。緊張やストレスによって胃腸の働きが下がってしまいます。お腹に優しいものを食べるのが大切です。
- ④必要な栄養素…血液中の酸素を運ぶ働きがある鉄分や、代謝や疲労回復の効果があるビタミンは運動をするのに必要な栄養素です。積極的にとるようにしましょう。



## 3年生 4/22 (金) テーマ「どんな食べ方がいいのかな」～食べる順について考えよう～

- ①ばっかり食べ：1つのお皿に盛られたものをすべて食べてから、次のお皿に移る方法です。
- ②三角食べ：ご飯、味噌汁、おかず等の順番に一方方向で少しずつ食べる方法です。  
メリット…口の中でご飯とおかずを混ぜることで、味の調節をすることができます。一定のものが残らないため栄養バランスも良いです。少しずつ口に含むことで咀嚼回数も増え、消化にも良いです。  
デメリット…献立によっては合わなかったり、汁物で流し込むため早食いになってしまったりします。給食では牛乳が出るため、献立に合わない場合順番が難しくなることもあります。

☆自分に合った食べ方を考えよう

おかず、ごはん、汁物、ごはん…のように、ご飯に合わせて食べる「いはずま食べ」という方法もありますが、意識して食べるのはなかなか難しいです。大切なのは、きちんと食べることや、よくかめるように少しずつ交互に食べることです。メリットを理解して、自分に合った食事方法を実践しましょう。

### ベジファーストって体にいいの？

ベジファーストとは、食事の時に野菜を先に食べる食事法です。もともとは糖尿病患者の血糖値が急激に上がらないようにするために始まりました。しかし、野菜を食べた後20分待ってから他のものを食べることや、野菜による満腹感によって他のものを食べるのを防ぐ方法は中学生には難しいことが多く、成長に必要なバランスの良い食事にならないことも多いです。