



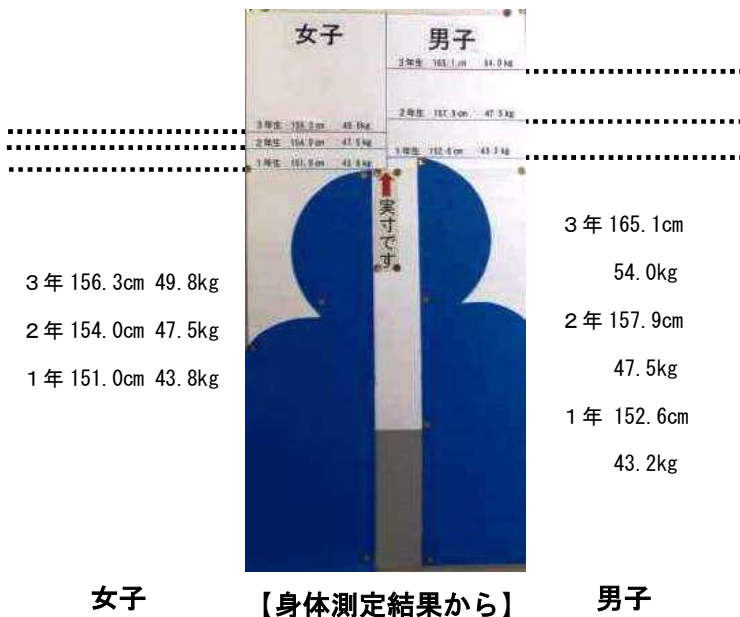
食育だより

小牧市立小牧中学校
食育推進委員会
平成 27 年 6 月 29 日

6 月号

成長期について考えよう！

期末テストも終わり、いよいよ部活動がそれぞれの目標に向かって本格的に始まります。日ごろの努力が十分に発揮できるように栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、休養や睡眠をしっかりとることも大切です。成長期の身体づくりは、大人になった時の健康に大きく影響します。ストレスや病気に負けない健康な身体の基礎をつくっておきましょう。



【骨は中学校 3 年生まで成長します】

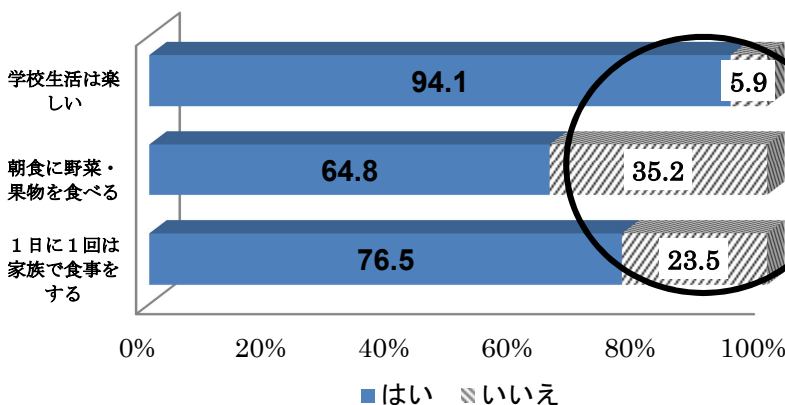


【中学校に心配な 6 つの「こ」食】



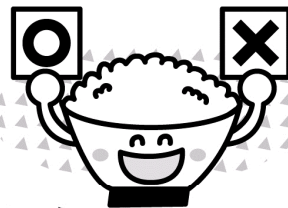
- 濃食** (味の濃いものを好む) → 塩分・糖分の摂りすぎ
- 個食** (家族が各自好きなものを食べる) → 協調性がなくなる
- 孤食** (一人だけで食べる) → 好き嫌いを注意されない
- 小食** (食べる量が少ない) → 栄養不足になる
- 固食** (好きなものしか食べない) → わがままな性格になる
- 粉食** (パンやめんなど粉製品ばかり食べる) → おかずに脂肪が多い

★3年生の食卓の様子(6月の食生活ふり回りカード結果から)



家族で食事を共にすることは、家族とのコミュニケーションを深めます。学校のこと、部活のことなど話題にしながら食事ができれば、自分が大切な存在であるという自己肯定感も高まり、学校生活が楽しくなります。また、時間にゆとりができて朝食の内容も充実します。

朝ごはんクイズ



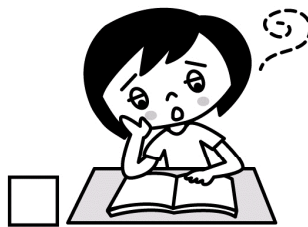
Q1 朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。



① 朝ごはんを食べると、
体温が下がる。



② 朝ごはんを食べると、
集中力がアップする。



③ 朝ごはんを食べないと、
ぼーっとしてしまう。



④ 朝ごはんの代わりに
昼ごはんと晩ごはんを
たくさん食べればよい。



⑤ 朝ごはんを
抜くと、
ダイエット
になる。



⑥ 朝ごはんを
食べると、
ウンチが
出なくなる。



⑦ 朝ごはんを
食べるために
早起きする。

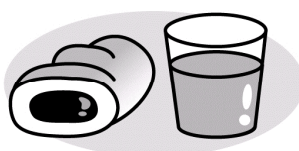
Q2 次のうち、1番からだに良い朝ごはんはどれでしょう？



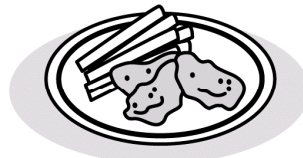
① 栄養ドリンクとゼリー



② ごはんとみそ汁と
焼き魚



③ チョコレートパンと
野菜ジュース



④ フライドポテトとチキン

こたえ

Q1 : ①=× (体温が上がり血の流れも良くなる) ②=○ ③=○ ④=× ⑤=× (食事の回数を減らすと、肥満などの原因になる) ⑥=× (胃に食べ物が送られると腸や大腸が動き始め、ウンチも出やすくなる) ⑦=○

Q2 : ② (赤・黄・緑の仲間の食べ物をバランスよくとるようにするだけではなく、よくかむことで脳に刺激を与えることも大切)