



# ランチタイム 9月

菊水共同調理場 源

夏休み明けの学校生活が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。  
 休み明けは、やる気が出ない、だるいなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。  
 これは、生活習慣の乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう！

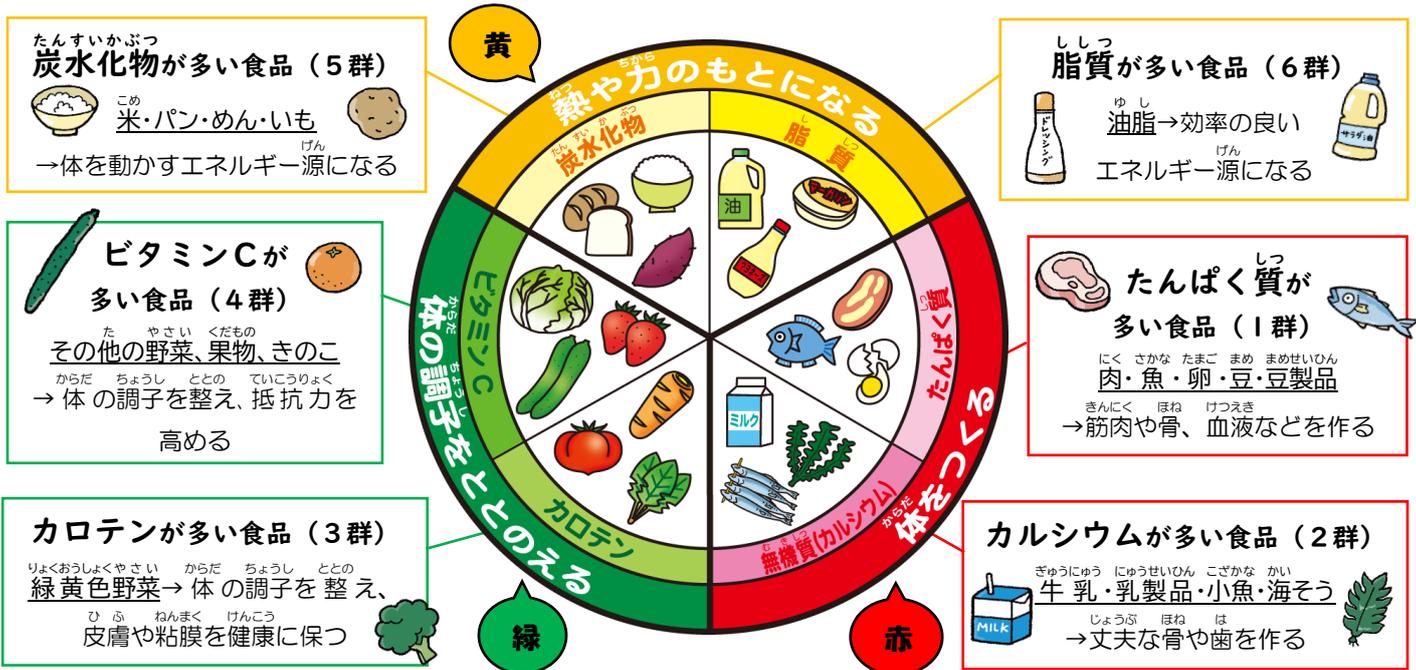


電子機器の使用は  
 ほどほどに。  
 睡眠時間をしっかりと  
 確保しましょう！

## 栄養バランスのとれた食事をしよう！



なぜ、栄養バランスのとれた食事が大切なのでしょう？私たちの体は、食べたものから作られています。食品にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。だから、いろいろな種類の食品を組み合わせることで、丈夫な体をつくるために大切なのです。  
 下の表を参考に、不足しているグループの食品を食事に取り入れてみましょう。まずは、3つの色(赤・黄・緑)でチェックすると考えやすいですよ。中学生は、6つの基礎食品群でも考えてみましょう。



特に不足しがちなのが、**2・3・4群**の食品です。意識して摂りましょう！！

ダイエットなどでごはんなどの炭水化物を控えている人もいるかもしれません。ごはんやパンを減らした分、肉・魚などのおかずをたくさん食べたり、お腹がすいて間食をしたりしてしまうなど、結局ごはんのカロリー以上に摂ってしまう場合があります。また、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、様々な病気になりやすくなる可能性も指摘されています。脳のエネルギー源は炭水化物が分解してできる「ブドウ糖」だけなので、集中力を高めて勉強するためにも、炭水化物はとても大切な栄養素です。栄養が偏らないように、ごはんなどの主食と、主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。



今年も、夏休みには多くの研修会に参加させていただきました。学んだことを今後の取組に生かしていきたいと思えます。子ども達が「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、自分自身の健康を自ら管理できるようになるために、ご家庭でも食について話題にし、できることから取り組んでいただけたら幸いです^^