

食育だより



令和6年第2号
高鷲南中学校
文責 栄養教諭 岡崎

いよいよ本格的な夏の到来です。夏休みが始まると、自分で自由に使える時間が増えます。その分、自分で気を付けながら生活リズムを守ったり、食事の栄養バランスを整えていかないと、夏バテになったり体調をくずしてしまいます。元気に2学期をおかえるためにも、規則正しい生活をし、食事・睡眠をしっかりとるようにしましょう。

生活リズムを整えよう！

学校がある日も
ない日もだいた
い同じ時間に起
きている。



(はい・いいえ)

「はい」の数をかぞえよう！
自分の食生活のリズムの状態がわかるよ。

朝ごはんは
毎日食べている。



(はい・いいえ)

ふだんから体
をよく動かし
ている。



(はい・いいえ)

1日3食を決
まった時間に
食べている。



(はい・いいえ)

おやつは食べる
時間と量を決め
て食べている。



(はい・いいえ)

夜食は食べな
いか、寝る2
時間前まで
には食べるの
をやめている。



(はい・いいえ)

寝る直前まで
テレビを見たり、
ゲームをしな
いようにして
いる。



(はい・いいえ)

「はい」はいくつありましたか？
「はい」の数を1つでも多くでき
るようにしたいですね！



いつもだいた
い同じ時間に
寝ている。

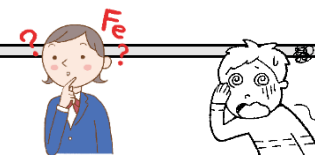


(はい・いいえ)

栄養素の通になる

体を作る・体を動かす栄養管理②

みなさん、前回の食育だよりで紹介したカルシウム、毎日意識してとることができていますか？今回は、成長期にしっかりととりたいもう一つの栄養素、「鉄」について紹介します！



「鉄」にはどんな働きがあるの？

鉄は私たちの体の中で、血液中にある赤血球のヘモグロビンという成分の材料となります。ヘモグロビンは酸素と結びやすい性質があるので、全身に酸素を運ぶ役割をしてくれます。この鉄が体の中で不足している状態を「貧血」といいます。貧血になると体の中が酸素不足状態になるため、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。また鉄はエネルギーを発生させるうえでも必要な栄養素です。大会などで万全の状態に挑みたいとき、鉄が不足していると力を十分に発揮できなくなるかもしれません。さらに激しい運動をすると汗と一緒に鉄が流れて失われたり、足の裏への衝撃で赤血球が壊れたりすることがあります。運動習慣がある人は、いっそう貧血にならないように注意する必要があります。そもそも中学生は成長が著しいため、男女を問わず貧血になりやすい時期です。日頃から鉄不足にならないように気をつけましょう。

「鉄」不足にならないための食事とは？

食品に含まれる鉄は、肉、魚、卵といった動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆製品、海草、小松菜、ほうれん草といった植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」の2種類あります。

「ヘム鉄」のほうが「非ヘム鉄」より吸収率が高いですが「非ヘム鉄」もビタミンCととると吸収されやすくなります。果物やキャベツ、ピーマン、ブロッコリーといった緑色の野菜はビタミンCが多く含まれている食材なので一緒にとりましょう。



未来の自分のためにも今から意識！

とくに女性は妊娠、出産、そして授乳の際に、赤ちゃんの健康のための鉄も必要になってきます。妊娠がわかってから一生懸命、鉄をとろうとしても、なかなかすぐに体に吸収されません。やはり日頃から、鉄を含め、栄養バランスのとれた食事をとり続けていることが大切になります。中学生の今から、私たちの一生の健康にとって大切な栄養素のことを知り、意識して食事の中にとり入れていくといいでしょう。

食を通して美味しく楽しんで食べられるように、食の情報を発信していきます。どんなことが知りたいか、教えてくれるとうれしいです。

元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。2学期の給食のスタートは9月2日です！（注文は8月1日からです）

