

食育だより5月号

令和5年5月1日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

新学期が始まって1か月が過ぎました。スタートの頃より緊張が少しほぐれ、疲れが出やすくなる時期でもあります。夜更かしに注意し、きちんと朝ごはんを食べて、1日のリズムを整えてから登校しましょう。

あさごはん

★頭を働かすエネルギーの源

脳のエネルギー源は主食です。

朝ごはんを食べないと頭がボンヤリとして、勉強どころではありません。



★1日のエネルギー量を満たす

1食でも欠食すると残りの2食は、1.5倍食べなければなりません。成長期には必要な栄養は1食でも欠かすことはできません。

「I'm ready!」

★「体内リズム」を整える

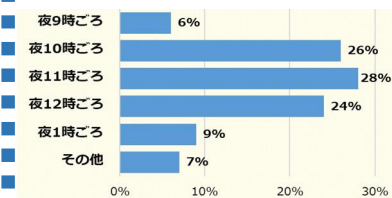
「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレが生じ、体と心のバランスが保てなくなってしまうと、しっかり活動することが難しくなったり、感情が不安定になってしまうことがあります。



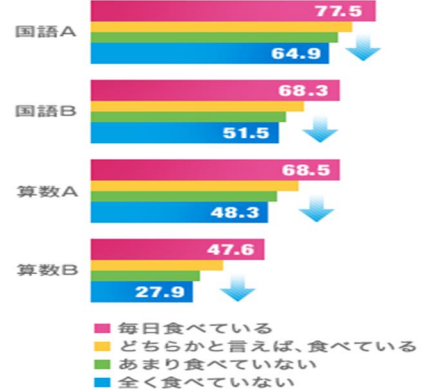
十分な睡眠を心がけよう

朝食をとらない理由は「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」から。時間がないのは、夜更かしによる朝ねぼうが影響していると考えられますし、そのために生活リズムが乱れると食欲も出ません。朝食が用意されていないのは、「用意しても食べないから」というのが大きな理由のようです。まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを整えることが大切です。

中学生の就寝時間



朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



出典:平成22年度全国学力学習状況調査

5月の行事食 (5日端午の節句)



たけのこ……成長が早いことから、すくすく育ちますようにと願って

かつお……「勝男」にかけて強い男子になるように

ぶり……出世魚なので立身出世を願って

かしわもち……葉が落ちる前に次の葉が出てくることから子孫繁栄の願いを込めて



春が旬の野菜



4月の給食から

7日スパゲティ・ミートソース

ようこそ戸倉中学校へ。中学校へ入学した最初の給食です。

これから3年間好き嫌いせずしっかり食べましょう。



18日 ふきの炒め煮

山菜が美味しい季節になりました。一足早く給食でふきをいただきました。この季節にしか食べられない山菜を味わいましょう。

