

給食だより特集号



— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始は、大みそかの年越しそば、正月のお節料理や雑煮など、季節の節目に食べる行事食が多くあります。今回の特集号では、ある中学生の経験を参考に冬休みの食生活等のポイントについて、考えていきましょう。

冬休みの食生活の中で、次のような場合、あなたならどのように考えますか？

【中学2年生Aさんの場合】

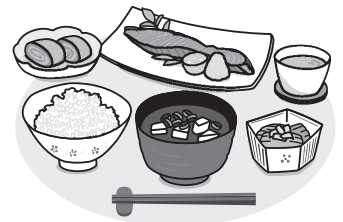


昨年の年末年始は、大みそかに年越しそば、元旦におせち料理、雑煮など、おいしいごちそうをお腹いっぱい食べ、ほとんど動かずに、家で過ごしてしまいました。また、夜遅くまで起きている日が多かったです。
楽しく過ごしましたが、学校が始まってからも身体がだるく、なかなか生活リズムが取り戻せませんでした。



乱れてしまった生活リズムを取り戻すためには、どのように過ごすといいでしょうか。

私の考え



そばやうどん、お餅など、主食のみの食事となった場合、どのようにすればよいでしょうか。



私の考え



いつもより食べ過ぎてしまった場合、どのように過ごすのがよいでしょうか。

私の考え



正解は、1つではありません。大切なことは、その時の状況や自分自身の体調によって、考えて行動に移すことです。裏面に「寒い冬を元気に過ごす食生活等のポイント」について書いてあります。ぜひ、参考にしてみてください。

寒い冬を元気に過ごす食生活等のポイント

ポイント① 朝食をしっかりと食べること

朝、起きた時の脳や体はエネルギー不足の状態です。朝食をとることで、エネルギーが補給されます。朝食は、1日を元気にスタートするための大切な役割をしています。

冬休み、特に年末年始は生活リズムがいつもとは異なる日があることも予想されます。夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたりすると、朝食欠食につながってしまい、生活リズムが乱れる原因となります。冬休みの間もしっかりと朝食を食べましょう。



もしも、生活リズムが
乱れてしまった場合は…

生活リズムを取り戻すポイントは「**朝食をとること**」です。

朝食をとることで、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中に活動できる状態を維持します。また、腸の動きを促し、便秘予防にも効果があります。生活リズムをととのえて早寝早起きを心がけましょう。

ポイント② 栄養のバランスがよい食事

餅やうどん、そば等の主食だけでは、栄養のバランスが偏ります。そのような食事の場合には、主菜や副菜として何か1品でもプラスできるおかずを考え、食事に取り入れてみましょう。

また、1食の中で栄養のバランスを整えることが難しい場合は、食事を「1日単位」で考えて、不足する栄養素を補いましょう。



副菜として
和え物をプラス



1食で栄養のバランスを
整えることが難しい場合は…

1日単位で考えて、
不足する栄養素を
補いましょう。

ポイント③ 適度な運動を心がけること



健康に過ごすためには、食事だけではなく体を動かすことも大切です。冬休みは、体を動かす機会が少なくなりがちです。寒さは厳しくなりますが、家の中で過ごすだけではなく、散歩やなわとび等の適度な運動を心がけましょう。また、食べ過ぎてしまった場合も、翌日以降の食事を減らすのではなく、運動をしてとりすぎてしまったエネルギーを消費しましょう。

年末年始は、1年の終わりと新年を迎える大切な時期です。行事食や伝統文化に触れる貴重な機会でもあります。12月の給食だよりには、行事食について掲載しました。再度、読んでみましょう。

食事は、健康の保持・増進のためにとっても大切です。給食のない期間は、いつも以上に栄養のバランスがよい食事を意識し、健康の三原則「食事・睡眠・運動」の調和が取れた生活を心がけましょう。