



# 食育だより

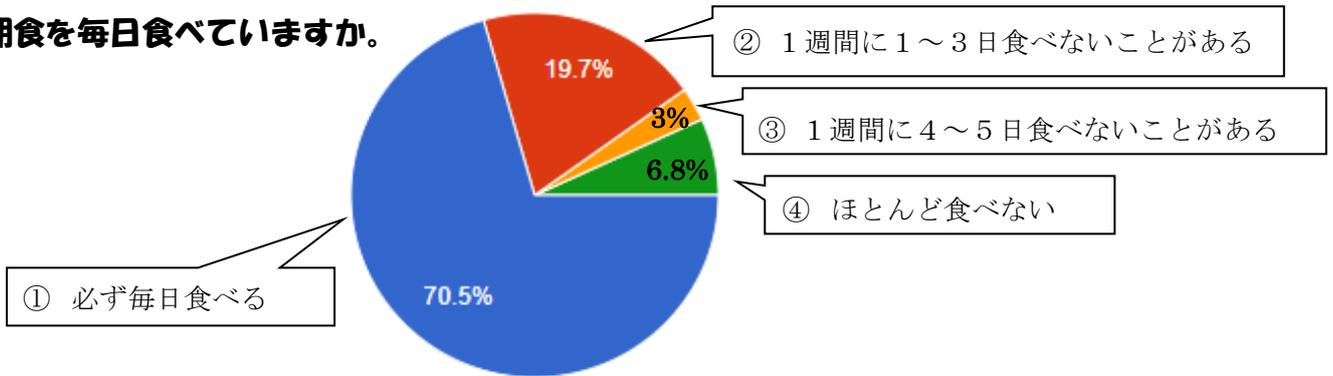
令和6年度 第5号  
柏市立南部中学校  
栄養士 阿部

夏休みが終わって2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけ、元気に学校生活を送りましょう。

## 朝食欠食状況調査を行いました！

1学期に全校生徒を対象に「朝食欠食状況調査」を行いました。

\*朝食を毎日食べていますか。



今年度の「朝食欠食状況調査」の結果では、「必ず毎日食べる」と回答した生徒は70.5%という結果で、約30%の生徒が「朝食を毎日食べていない」「ほとんど食べない」という現状にあることがわかりました。

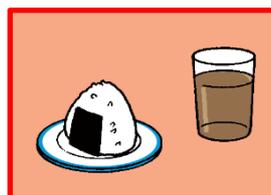
朝食を食べない理由として、「朝起きられない」「食べる時間がない」「食欲がない」ことが多く上げられ、中学生になると夜遅くまでの習い事等、生活リズムに変化が見られ食生活の乱れが出てくる傾向にあります。朝食は1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝食しっかり食べて登校しましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べよう

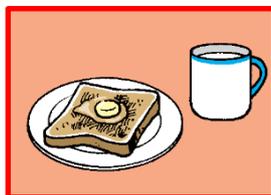
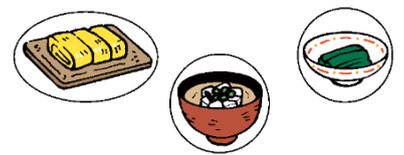
朝起きたばかりの脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、朝食を食べてエネルギーを補給することが大切です。わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝食を食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。

朝は忙しくおにぎりやパンのみで済ませてしまうことはありませんか。単品の朝ごはんでは、栄養が足りていません。簡単なものでいいので主菜や副菜をプラスして、栄養を補いましょう。

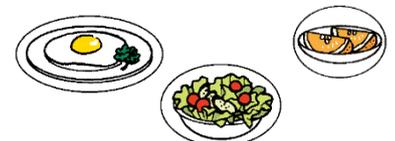
### いつもの朝食にプラス1品



+



+



主菜・副菜などをもう1品  
プラスしてみましょう。

# 丈夫な骨をつくらう!

カルシウムは骨や歯をつくる無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗鬆症のリスクが高まります。毎日の食事意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳はカルシウムの吸収率が高い上、手軽にとれる食品です。毎日コップ1～2杯は、飲みましょう。



## 骨を丈夫にするコツ

<p><b>1</b></p> <p>栄養バランスのとれた食事をとる。</p>	<p><b>2</b></p> <p>カルシウムの多い食品をとる。</p>	<p><b>3</b></p> <p>適度に運動をする。</p>	<p><b>4</b></p> <p>睡眠をしっかり取る。</p>
---	---------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

### カルシウムの吸収を促進する

#### カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品  
小松菜  
モロヘイヤ  
切り干し大根  
大豆製品  
小魚  
ひじき  
干しエビ  
ごま

#### ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類  
乾燥きくらげ  
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。  
乾燥しいたけ

### 骨へのカルシウムの取り込みを助ける

#### ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類  
納豆

### 牛乳が苦手な人は…

ホワイトシチュー  
グラタン  
ミルク寒天

### 牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…

小松菜のおひたし  
じゃこサラダ  
切り干し大根の煮物