

給食だより

令和7年 5月

墨田区立錦糸中学校

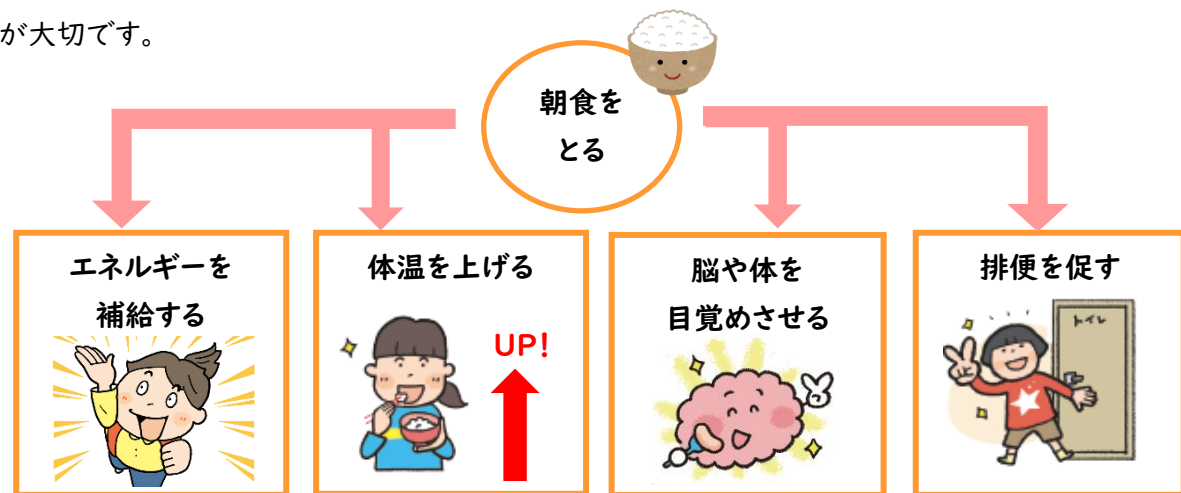
校長 和田 浩二

栄養士 熊谷 文

朝食の大切な役割



朝食は、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝食をとることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。私たちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝食をとることが大切です。



朝食抜きは体調不良になりやすい？

朝食を抜くと、体のだるさや疲れやすさ、何もやる気が起こらない、イライラするなどの不調を感じる人が多いといわれています。また、生活リズムが乱れたり、肥満や、糖尿病などの生活習慣病の原因になったりするともいわれています。不規則な食生活にならないように、今のうちから、栄養バランスのとれた朝食を毎日取る習慣をつけることが重要です。



朝食をとらないと太りやすいって本当？



朝食をとらないと、1日全体のエネルギーの摂取量は減るのですが、やせるどころか太りやすくなるといわれています。そもそも成長期は体をつくる時期で、体重が増えていくのは当然のことです。無理なダイエットは栄養不足になるのでやめましょう。

中学生に必要な栄養量を知っていますか？

私たちが生きるためには、いろいろな栄養素を必要とします。特に中学生は、身長・体重の増加が著しく、日常の活動が盛んな時期です。どの栄養素も不足しないようバランスよく食事をするのが大切です。下の表で1日にどれくらいの栄養が必要なのか見てみましょう。

《中学生に必要な栄養の摂取基準と給食1食あたりの摂取基準》

		1食あたり kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	食塩 相当量 g
1日分	男	2600	85~130	58~86	1000	10	800	1.4	1.6	100	7未満
	女	2400	78~120	54~80	800	12	700	1.3	1.4		6.5未満
給食(墨田区)		790	27~41	19~27	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満



元気に楽しく進めよう！減塩① ～食塩の働き～



今年度は「元気に楽しく進めよう！減塩」をテーマに、減塩について給食だよりでお知らせします。食塩のとり過ぎは、将来的に動脈硬化などの生活習慣病に繋がる要因のひとつといわれています。食塩のとり過ぎを防ぐためには、子供の頃から薄味に親しみ、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。

食塩の働き

料理に味を付ける



食塩はさまざまな調味料に含まれ、料理の基本的な味付けの一つです。

食品の色を保つ



切った後食塩水に漬けることで食品の酸化を防ぎ、色を保つことができます。

保存性を高める



たくさんの食塩を使うことで、有害な微生物が増えるのを防ぎます。

体の調子を整える



汗をたくさんかいたときは適度な食塩摂取を！

食塩に含まれるナトリウムは体や神経の働きに必要な成分です。