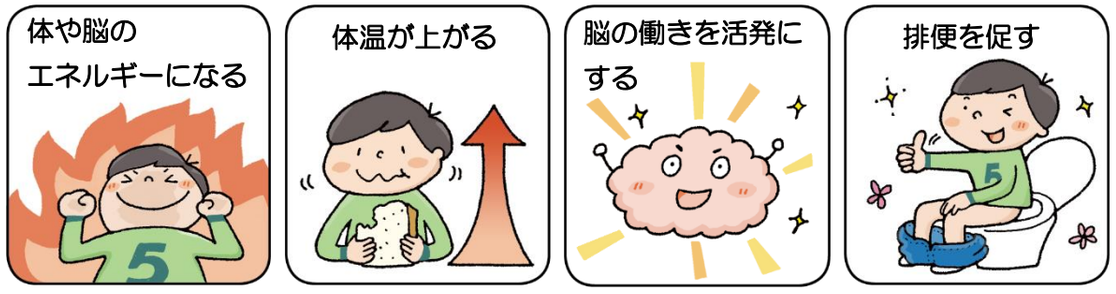
墨田区立錦糸中学校
校　長　和田浩二
栄養士　熊谷　文

給食だより　令和5年　5月

朝食をとって１日を元気に過ごそう！

　朝食は、１日の元気の源です。朝食をとると、午前中に活動するための準備が整います。朝食を抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。１日元気に過ごすために、朝食をとるように心掛けましょう。

朝食の効果



　朝食をとることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

★朝食で学力も体力もアップ！?★

　朝食を毎日とっている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって、勉強も運動も頑張りましょう。

忙しい朝でも　「一汁一菜」

　栄養バランスの良い朝食は大切だけれど時間がない…そんなお悩み解決の時短アイディアを紹介します。冷凍したご飯やパックご飯を活用し、おかずは納豆など開ければ食べられるものと、お湯を注げば食べられるフリーズドライのみそ汁などで、時間をかけずに一汁一菜の朝食ができあがります。前の日に残ったおかずを食べると食品ロス削減にもなります。

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ことが大切です。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≫

		ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン類				食塩 g
							A μgRE	B_1 mg	B_2 mg	C mg	
1日分	男	2600	60	72	1000	10.0	800	1.4	1.6	100	7未満
	女	2400	55	66	800	12.0	700	1.3	1.4		6.5未満
給食		790	31	26	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5

給食を食べると・・・１日に必要な栄養量の１／３量をとることができます。

さらに、不足しがちな栄養素は
４０～５０％とることができます。

給食をバランスよく食べて、自分の体に必要な栄養をしっかりとりましょう！

食生活とSDGs

　栄養や食事については、ＳＤＧｓの、貧困をなくそう、飢餓をゼロに、すべての人に健康と福祉を、に直接的に関連し、さらには教育、労働、経済、ジェンダー、差別、気候変動等多様な領域に関連してＳＤＧｓ全体を支えるものとなっています。
　墨田区では昨年６月に新たな墨田区食育推進計画を策定し、ＳＤＧｓの目標 17．パートナーシップで目標を達成しよう、を意識して、「持続可能な協創の食育」を推進しています。
　食生活とＳＤＧｓについて、５月からの給食だよりでお知らせします。今までよりもさらに少し、未来のことを考えてみたいと思います。

資料提供：墨田区立中学校栄養士会