



# 食育だより

千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校  
令和4年1月24日



1月24日～30日は全国学校給食週間です!

## 給食の始まりは『子どものために』

子どもの健やかな成長のために多くの人の協力で給食が始まりました。

日本の学校給食は貧しい子どものために明治22年に始まり、日本各地へ広がっていきましたが、戦争の影響で中止となりました。戦争が終わってから食べるものが少ない状況のなか、子どもたちが学校で勉強ができるようにと、多くの人の協力で中断されていた学校給食が再開されました。

これを記念して『学校給食週間』ができました。この期間を通し、改めて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をするようにしましょう。



## ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆1月の予定◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

★2月の食券配付:3年生→25日(火)、2年生→26日(水)

1年生→27日(木) まだの人→28日(金)、31日(月)

名札・生徒手帳を忘れずに持ってきてくださいね。

\*食券忘れが多いので、大切に保管し、忘れないように気をつけてください。

## 受験勉強をがんばる3年生へ

高校受験にむけ、勉強を頑張っていますか?勉強だけしていれば、成績が上がるとは限りません。

- 集中力が続かない
- 勉強したことをすぐに忘れてしまう
- 教科書を読んでも内容が頭に入ってこない

なんてことは、ありませんか?実は、

**しっかり頭(脳)も成長させるような食事を摂ることが、とても大切です。**

がんばれ受験生!



勉強を頑張るために脳が栄養不足にならないようにすること、みなさんは今は成長期なので、忙しいから

とって食事を抜かず1日3食しっかり食べるように心がけてくださいね♪

### 〇×クイズ

答えは下

- ①主食はごはんより、パンがよい。 ②よくかんで食べると、記憶力や集中力がアップする。



### ◆炭水化物(ご飯、パン、めん)で脳にエネルギーを補給◆

脳のエネルギー源は炭水化物に含まれるブドウ糖のみ。その中でも、脳を持続的に働かせてくれ、腹持ちのよい白米がオススメ!!パンを食べたい人は、少量のバターをぬった食パンにしましょう。

菓子パンやジャムをぬったパンは砂糖が多く、血糖値が急に上がってから下がるので、疲れやすくなったり、眠たくなります。食べる頻度を減らすか量を調整しましょう!



### ◆脳の栄養のタイムリミットは12時間◆

19時に夕食を食べても、朝7時には脳がエネルギー切れになっています。もし、朝食を食べないで昼まで勉強しても、脳は活発に働いてくれません。朝食を食べ栄養を補ってから登校し、しっかり勉強をしましょう♪

特に重要なのは朝ごはん!!朝食を気持ちよく食べていますか?

塾から帰って来てからがっつり夕食・勉強をしていて夜更かしをして夕食を食べるなど、寝る前に食べると朝食の時にお腹がすいていないなんてことも・・・夕食や夜食の時間と就寝時間を見ながら、食べる内容や量に気をつけましょう。

炭水化物=食べると太る!と思っている人、成長期&受験生の間は、気にせず食べましょう♪ただ、朝食や昼食で、菓子パンとジュースを選んでしまうと砂糖や油脂類の摂り過ぎで太りやすくなったり、疲れやすくなったりします。菓子パンや惣菜パンは1個200~500kcalほどあり、菓子パンには特に砂糖が、惣菜パンには油脂類が多く含まれています。

おにぎりや惣菜パンでも食パンが使われているサンドウィッチがオススメです。

### 補給、効果的に! 「夜食」

勉強の合間に、ちょっと小腹がすいてきた...そんなときの「夜食選び」のポイントは何?

- 消化しやすいもの
- 体が温まるもの
- 脂肪分が少ないもの

夜中に食べすぎると朝に胃もたれ・胸焼けが起こり、朝食を摂りづらくなってしまうことも。朝食抜きは集中力や生活リズムの観点から大きなマイナスになるため、夜食を摂る量にも注意が必要です。

### 〇×クイズの答え

- ①主食はごはんより、パンがよい。⇒× **パンよりごはんの方が腹持ちがいいのでオススメ。**  
②よくかんで食べると、記憶力や集中力がアップする⇒〇

**脳の血流がよくなり記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。**

**また、脳の満腹中枢が刺激され満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。**