



梶葉町立梶葉中学校

スポーツと食事！

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さん、食べ物の好き嫌いはありませんか？トレーニングも大切ですが、体をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養の量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

☆食事の基本☆6つをそろえた食事が基本です！

①主食	②主菜	③副菜	④汁物	⑤牛乳・乳製品	⑥果物
主にエネルギー源となるごはん、パン、めんなどの穀類 	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず 	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず 	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物 		

☆意識してとりたい栄養☆

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

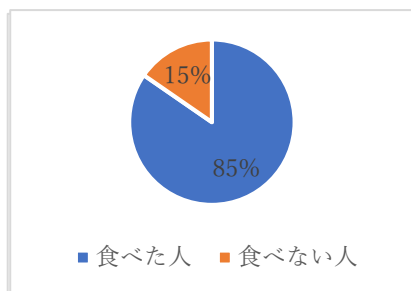


～朝食アンケート結果について～

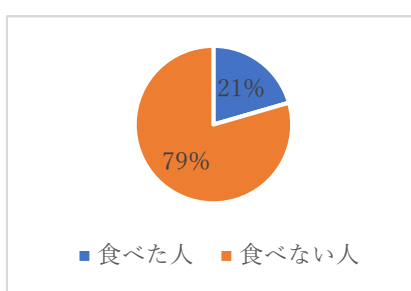
朝食について見直そう週間運動中（6月12日～16日）に実施した「食べ方に関するアンケート」の結果をお知らせします。

85%の生徒が毎日朝食を食べてきており、15%の生徒が食べない日がありました。内容は、朝食に野菜や汁物を食べた生徒が約20%という結果となりました。朝食や夜ごはんを自分一人で食べている生徒が多い点が気になりました。

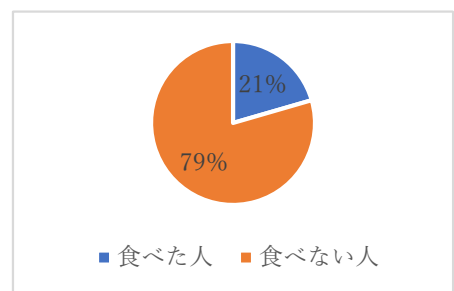
＜朝食摂取率＞



＜朝食に野菜を食べた人＞



＜朝食に汁物を食べた人＞



朝は忙しいですが、1日のはじまりの朝食は、とても大切だということを理解していただけると幸いです。味噌汁やスープに野菜を多めに入れたりすることで、一品でたくさんの栄養をとることができます。また、前日の夕食の残りを活用すれば手間も省けます。特に中学生は体づくり運動や部活動などで体をたくさん動かします。その上、勉強もしなければなりません。朝からしっかり栄養を摂ることで、体も脳もしっかり目覚め、授業にも集中できるコンディションが整います。また、一日の始まりを家族揃って過ごすことができると、心の栄養にもなります。早起きをして、家族みんなで朝食をとることを心がけてみてください。