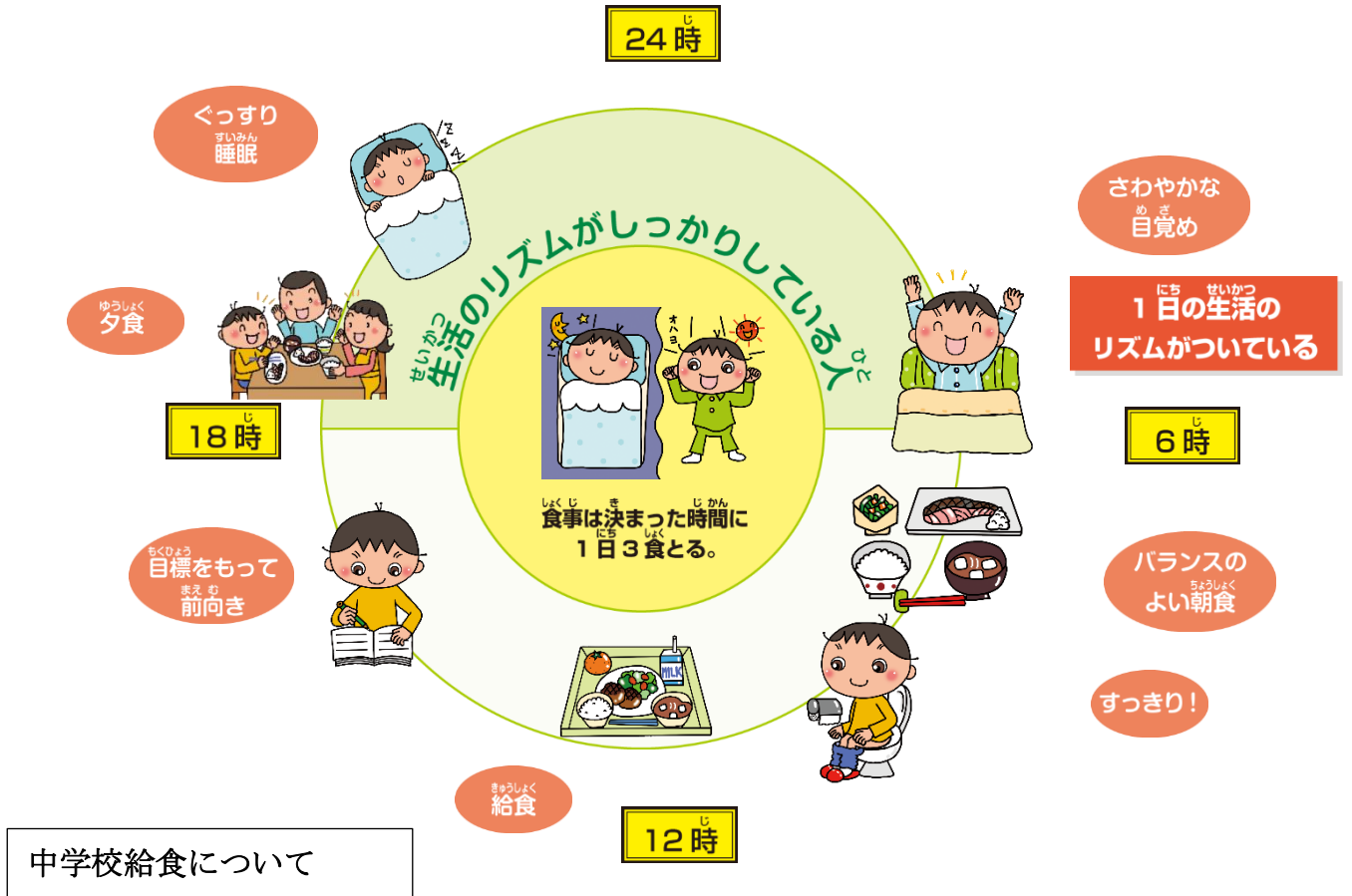


健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとても重要です。



小学校では、「給食はこういうふうに食べなさい、栄養はこうです。」という基本を勉強していきます。

中学校になると「どういったものを自分で選んで、自分の食にしていけるのかを考える力をつける」勉強をしていきます。

高校ではもう給食はありません。一般社会でもありません。大人になったときに自分に必要な食事を作ったり選んだりして食べることができるようになってほしいです。

献立について

中学生になると成長の仕方に個人差がでできます。そして食べる量も違ってきます。クラブによって運動量も違いおなかのすき方も違います。共同調理場の給食では小学校と違って牛乳がありません。本来なら牛乳がついて830kcal摂取基準になっていますが、牛乳がないので693kcalしか摂取できません。おかずの量は決まっています。おなかがすく人はご飯の量で調整してください。好き嫌いせず食べることも大切です。牛乳は成長期に必要なカルシウムやたんぱく質がたくさん含まれています。朝食の時やおやつを食べるときにぜひお家で飲むようにしてください。