

5月 給食だより

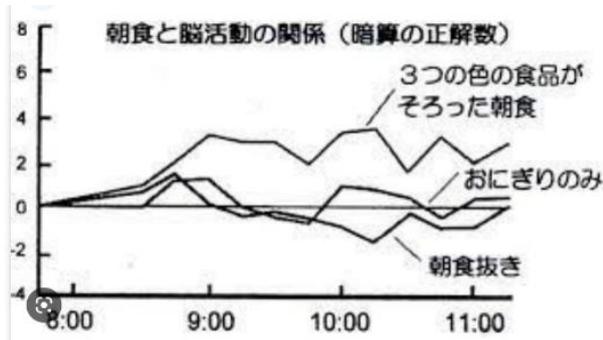
令和5年4月27日
さいたま市立浦和中学校
給食室

給食がスタートして1カ月が過ぎました。本校の給食も安全や感染予防に十分配慮をしていきます。給食は学校生活の中でも気を休めて楽しく過ごせる大切な時間ですが、まだ班を作ったの会食はできていませんが、食べることに向き合う「黙食」も味わうことの大切なことが分かった3年間でした。そして、手洗いの習慣も身に付いたこともよいことです。

さて学校生活にもそろそろ慣れてきている様子ですが、朝食は毎日食べてきていますか？令和4年度のさいたま市の学習状況調査では、現中3の喫食率は98.7%、現中2の喫食率は94.6%となっていました。現中2の欠食率やや気になりますね。

「朝食は必ず食べて登校しよう」！！ 朝練や授業（成績）、病気への影響もあります！

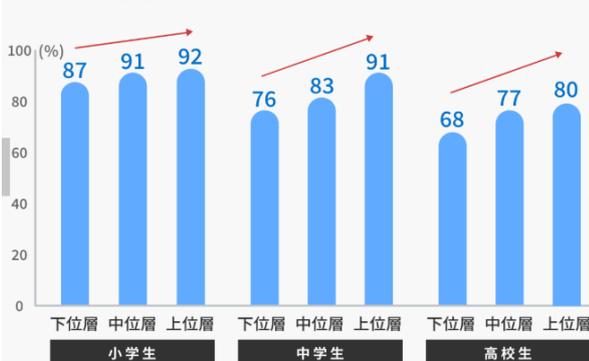
中学生のこの時期は、生涯でもっとも体や心が発達し、また大きく変化をする時でもあります。健康の維持増進はもとより、成績や心の病にまで「食」が大きく関係することがわかっています。食べることは「生きる力」の源です。御家庭におかれましても基本的な生活習慣を整え、朝、昼、夕食の3回の食事と、できる限り家族と一緒に食べる時間を作っていただきたいと思います。学校での生活には、身体も脳もたくさんエネルギーを使い成長します。この時期の食生活の乱れは学力や気力（やる気）、精神面にも影響があります。特に「朝食」を欠かさずに登校することを心がけましょう。パンだけ、おかずだけ、牛乳だけとかではなく、主食+主菜+副菜をそろえて食べることで、血糖値も安定し脳の動きや身体活動がよくなります。特にたんぱく質（豆製品、卵、魚、肉）は必ず1品食べることが重要になります。24時間の体内リズムを作る大切な朝食習慣を身に付けましょう。



左のグラフは暗算計算問題を解いた時の正解数を、朝ごはん別にしたものです。3つの色「主食・主菜・副菜」をそろえて食べてきた人のほうが、時間が経過しても正解数が高いことが分かります。主食のみや朝食抜きは不正解数も多くなる傾向です。バランスよく食べることで、脳のエネルギー源であるブドウ糖を、脳に安定的に供給します。

(資料 日本臨床栄養学 2007 樋口ら 改)

学業成績別 毎日朝食を食べている子どもの割合の関係



★和食の薦め (みそ汁)

- ・腹持ちがよい。
- ・複数のおかずがある。
- ・みそ汁は体温を上げる。
- ・食料自給率を確保する。



朝食を食べる習慣があるという生徒の成績は、生活リズム（起床・朝食・学校・部活動・夕食・勉強時間等・就寝）が出来ていると言えます。集中力も高く成績が高くなっているのでしょう。

(資料 ベネッセ教育総合研究所)

★血糖値が安定することで血管内壁への負荷を少なくし将来の生活習慣病の予防となります。

成長期だからこそ、体に良い習慣を繰り返すことが大事になります。朝を抜くと当然脳へのエネルギーが供給不足となり集中食や思考力が低下します。また高血糖 (200mg/dl 以上) や低血糖を (60-70mg/dl 以下) 繰り返すと生活習慣病へのリスクが高くなることもわかっています。また、毎年行われる学習調査でも食事や睡眠、運動を含めた生活リズムが調っている生徒の方が、成績が良い傾向にあることが分かっています。