



1月に入り、本格的な寒さになってきました。学年末のテストや高校受験などもひかえる大事な時期でもありますね。そんな冬の健康を支えるための食生活アドバイスをお伝えします。

朝、このような症状はないですか…？



睡眠をとっているのに、眠い



だるい、やる気が起きない



厚着なのに寒く感じる

その原因は…

朝の体温が上がっていないからかもしれません。

起床時は最も体温が低いです。体温が下がっているときは、眠くなったり、ボーっとしたりなど、体はお休みモードになるので力を発揮することはできません。朝食を食べたり、体を動かしたりすることで体温が上がり、体が目覚めて活動モードになります。

朝ごはんから冬に負けない体をつくる！

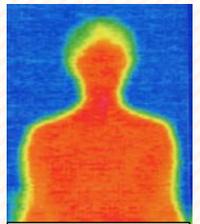
一日の始まりは朝ごはんから！朝食をとらなくても、登校などの運動で一時的に体温は上がりますが、その後は下がってしまいます。一日を元気に過ごすためには、朝食をとって、体を活動モードに切り替えることが重要です。

朝食を食べなかった人

朝食を食べた人



体温が低い



体温が高い

低い ← → 高い

夜の眠りは朝に決まる！



トリプトファン摂取
(たんぱく質の材料)

セロトニンに変化
(幸せホルモン)

メラトニンに変化
(睡眠ホルモン)

朝ごはんをバランスよく食べて、トリプトファンが十分に得られると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜には質のいい睡眠が確保されることになります。

たんぱく質+野菜で免疫力UP!!

☆**ビタミンACE**を積極的摂取！



ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

☆体を温める食材を活用！



寒い環境で育つ野菜や土の中で育つ根菜類は体を温める働きがあります。



1月24日~30日は
『学校給食週間』

保護者の方も一緒に

子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られる今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

健康の保持増進を図る

学校給食
7つの目標
「学校給食法」より

望ましい食習慣を養う

明るい社交性・
協同の精神を養う

生命・自然への感謝と
環境保全に
寄与する態度を養う

勤労を重んじる態度を養う

生産・流通・消費に
ついて理解する



伝統的な食文化への
理解を深める



栄養補給だけではない、
「生きた教材」として活用される学校給食へ！

日本での学校給食の始まりは、今から 136 年前。明治 22 年、山形県の小学校で昼食を提供するのが始まりでした。当時の学校給食は、子どもたちの空腹を満たすことが役割でしたが、昭和 29 年には「学校給食法」が定められ、その後さまざまなことを学ぶための「生きた教材」になっていきました。

京都市の選択制中学校給食も、教育委員会の栄養教諭が中学生の皆さんに美味しく、楽しく食べてもらえる献立の作成に努めています。献立表や食育通信を参考に、ご家庭の話題のひとつに食文化や地産地消について取り入れてもらえると幸いです。ぜひお弁当作りにもご活用ください。

骨折
予防

水分
補給

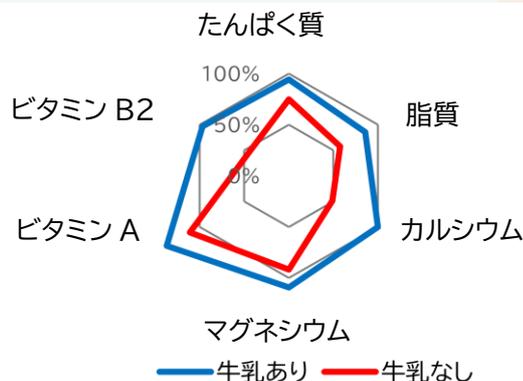
冬もしっかり飲んでほしい！学校給食に必須の牛乳

牛乳

美肌
効果

学校給食に飲用牛乳がつくのは、中学生に必要な栄養素(とくにカルシウム)を効率的に補うことができる食品だからです。右のグラフは、牛乳を飲んだとき、飲んでいないときの中学校給食の栄養摂取率の違いを表しています。

200ml を飲むだけで、一気に栄養を補うことができる牛乳。飲む習慣がない人は、コップ1杯から普段の食生活にとり入れてみませんか？



「京の食育通信」
バックナンバーは
こちら



中学校給食
献立表も参考に！

