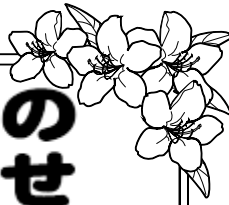




保護者の皆様へ

保健室からの お知らせ



磐田市立豊田中学校 保健室

10月号 平成29年10月19日

体育大会も終わり、朝晩の冷え込みを感じるようになりましたが、お子さんの様子はいかがでしょうか？まずは生活習慣を整えることで、体や心の調子が整い、学習や運動などの活動に励むことができます。7～8時間の睡眠と朝食を食べることは、生活習慣を整える基本です。ぜひ栄養バランスの良い朝ごはんを、朝から元気に活動できるよう支えていただけたらと思います。

10/10豊田中にて朝食摂取調査を行いました。

	中1	中2	中3	合計
食べた	108	120	115	343
食べなかった	1	2	2	5
アンケートを 受けた生徒合計	109	122	117	348

ほとんどの生徒が朝食を食べてから学校に登校しています。ご家庭での意識の高さを感じました。これからもよろしくお願ひします。

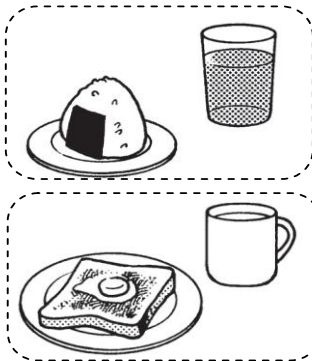
朝ごはん ワンポイントアドバイス

ミニやごちゃんがそろった**ステップ3**の朝ごはんがよいですが、**ステップ1**の人は**ステップ2**を、**ステップ2**の人は**ステップ3**を目標にステップアップできたらと思います。

時間がない、食欲がない人

ステップ1

ごはん (主食)

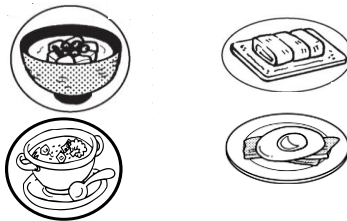


おにぎりやトーストなら食べやすいね。

時間の余裕がある、食欲が出てきた人

ステップ2

汁物 (汁物) と 主菜 (主菜)



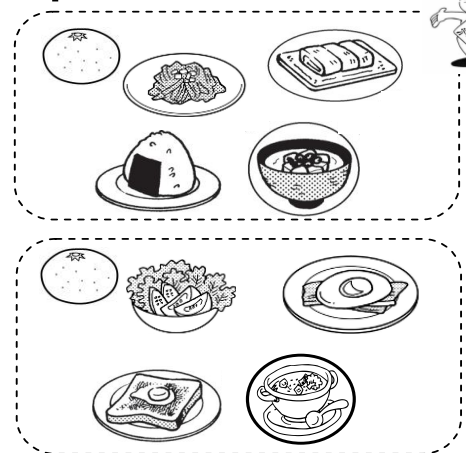
おすすめは具だくさんの汁物やスープ

ハム・ウィンナーを焼いたり、簡単な卵料理を自分で作ってみたいですね。

朝ごはんを食べる週間のできている人

ステップ3

副菜 (副菜)



ミニやごちゃんがそろったね。

スポーツ栄養士～鈴木陸代先生より～

なんといっても、朝食の役割はエネルギー補給です。しかし、その他にも、体温上昇・体内時計のリセット、集中力・やる気のスイッチが入る、肥満の予防になることは、保護者の方もご存じだと思います。

継続は力なり。上の絵のステップ1のメニューは毎日食べられるように、ご家庭でも食事を意識していただけたらうれしいです。