

# ランチタイム

10月

岩舟中学校

爽りの秋です。岩舟町の「秋の味覚」は何でしょうか？  
ごぼう、さつまいも、なす、しいたけ、キャベツ、だい  
こん、なしなどです。たくさん食べて元気になろう。



## 今月の目標「食事と栄養」

成長期の栄養について理解し、  
好き嫌いなく、いろいろな食品を  
食べるようにしましょう。

## なぜ子どもはやせたがるのか？



テレビや雑誌の影響から背が高くて  
すっきりやせているのが美しい基準に  
なっている社会的風潮があります。

適正なボディイメージを持ち、自己肯定感を高め  
ていける家庭教育が必要です。正しい生活習慣や  
バランスのとれた食事、運動を心掛けましょう。



必要のないダイエットを行うと眠  
気や疲労感、イライラ感などにより体  
調がすぐれず、人間関係にも問題を抱  
え、元気がなくだんだん自分に自信が  
もてなくなるという特徴があります。  
また成人後には、早期の骨粗鬆症や不  
妊の原因にもなる場合があります。



やせ志向の背景には、低い自己肯定感があり、その代償と  
して過度なダイエットを課すことにより達成感を得ることが  
あるといわれています。

人間の価値観は大きくかわらないので、親になっても子育て  
にやせ志向が影響され、子どもに対しても肥満は許されず、  
食への関心も薄く、発育・発達や健康に対する意識が低いこ  
とが懸念されます。世代間連鎖が起きやすくなることが心配  
されます。

今からでも遅くはないです。

まずは「朝食をきちんと食べる」ことから始めよう。



朝ごはんは大切

組み合わせて食べるのが基本



朝ごはんをきちんと食べて！

- 「主食+主菜+副菜」がそろったメニューにしましょう。

主食のごはんなどには、炭水化物が多く含まれています。それが体内  
で分解されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので朝ごはんに欠か  
せません。さらに、筋肉や血のもとになるたんぱく質の卵、魚、肉や体  
の調子を整える野菜や果物などの副菜を加えてバランスをよくしましょ  
う。

- 体を温めるものを取りましょう。

朝ごはんはウォーミングアップ食なので、体を芯から温める物、みそ  
汁

やスープ、煮物、ホットミルクなどで体エンジンをかけましょう。そうす  
ることで水分や不足しがちな野菜や海草、きのこも同時に補えます。

- 家族そろって楽しく食べましょう。

みんなで食べることは「おいしく感じ、楽しくなる、うれしくなる」の精

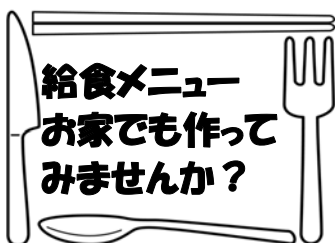


朝ごはんをぬくとデメリット？

朝食をぬくと、空腹のあまり1食  
に食べる量が多くなってしまい、通  
常より血糖値が上がる原因になりま  
す。



その結果、血液の中で多くなりす  
ぎたブドウ糖は使われず、やがて脂  
肪になって体の中に蓄積され、肥満  
になりやすくなるといわれていま  
す。このように朝食ぬきでは、やせ  
るところか体重がふえてしまうこと  
もあるのです。成長途中の段階なの  
で、1日3回の食事からしっかりえ  
いようを取りましょう。



給食メニュー  
お家でも作って  
みませんか？

10月23日(金)  
鮭のもみじ焼

材料  
(4人分)

秋鮭切身 60g \* 4切  
塩・こしょう 適量  
酒 少々  
にんじん(すりおろし) 1/4本  
マヨネーズ 大さじ4

\* 鮭に限らずいろんな魚で作れ  
ます。

【作り方】

- ①鮭に塩・こしょう・酒で下味をつけておく。
- ②にんじんはすりおろしておく。
- ③マヨネーズに②を混ぜ、鮭にかける。
- ④グリルで焦げ目が付く程度に焼く。

