

京の食育通信～中学生の食生活～

式の巻：運動に勉強に！頑張れる体をつくる！

毎月19日は食育の日



SDGsの目標と食育は深い関わりがあります。私たちは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



SDGs未来都市
京都

令和5年5・6月 京都市教育委員会

成長期は、骨や筋肉をはじめ、一生涯の体の基礎をつくる大事な時期です。適度な運動によって体に刺激を与えることで、体の発達・発育が促され、将来にわたって健康な体をつくることにつながります。そして、運動能力アップには、毎日の食事が重要なかぎを握っています。

主食・主菜・副菜、そして果物＋乳製品！

体をつくるため、運動をするため、といって特別な食事が必要なわけではありません。1日3食欠かさず食べること、主食・主菜・副菜そして果物・乳製品を組み合わせることでバランスよく食べることが大切です。

献立の基本は…



主食	脳や体を動かすエネルギーのもと、炭水化物の補給に！（ご飯、パン、麺など）
主菜	筋肉・骨・血液など体をつくる材料になるたんぱく質の補給に！（肉、魚、大豆、卵など）
副菜	ビタミン・無機質の補給に！具だくさんの汁物にすれば、水分に溶けやすい栄養素までとれる、栄養満点の「食べる」水分補給にも。（野菜、いも類、きのこ、海藻類など）
果物	ビタミン・無機質の補給に！食事の彩りも良くなりますね。
乳製品	体づくりに欠かせないカルシウムやたんぱく質の補給に！

Point 1食で揃えられなかった…という時には、次の食事で多めにとったり、間食で補ったりしましょう。

やっぱりいろいろな食材を組み合わせる食べることが大事なんだね。



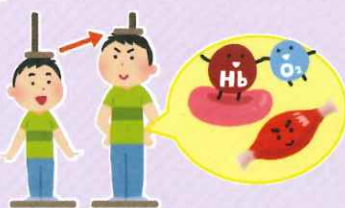
頑張れる体づくりに…「鉄」足りている？

息切れしやすい

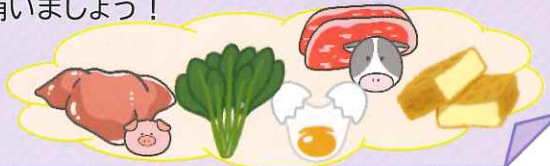
体がだるい

もしかして…「鉄」不足！？

鉄は、筋肉や血液（赤血球）の材料のひとつとして大切な栄養素です。成長が著しく、急激に身長・体重が増加する中学生は、自覚症状が表れていなくても、男女問わず鉄不足による貧血になりやすいといわれています。



また、激しい運動をすると汗からも鉄が流れて失われたり、足の裏への衝撃で赤血球が壊れたりします。鉄不足による貧血が続くと体力がもたない、思うように力が発揮できないなどの影響が出る場合も…普段の食事から意識して鉄を補いましょう！



水分補給も忘れずに！

これからの時期、気温が上がって暑くなりますね。たくさん汗をかくと、体の中の水分が失われやすく、脱水や熱中症になる危険性も…



のどが渴いたな、と思うよりも前に！こまめに水分補給しましょう。たくさん飲むのは大変…という人は、「食べる」水分補給もおすすめです。汁物や、水分の多い夏野菜、果物などを食べることも水分補給になりますよ。



運動後の水分補給に…牛乳もおすすめ！

運動後に牛乳を飲むと、たんぱく質や炭水化物を補給することができ、筋力の維持や向上などの体づくりや、血液量が増加することで熱中症の予防にも効果的といわれています。



何よりも大切なのは、1日3食欠かさず食べること！そのうえで、1日の食事を振り返り、何が足りないかな？補うにはどうしたら良いかな？と自分で考えられるように、食事のバランス感覚を身につけていきましょう。



保護者の方へ

大人も！健康づくりのための運動のすすめ

成長期子どもたちはもちろん、大人になってからの運動習慣も大切です。運動を日常生活に取り入れ、日々活発にからだを動かすことで代謝がよくなり、肥満や生活習慣病の予防に大いに役立ちます。また、筋力や持久力が維持・向上されることで、転倒防止や関節痛などの予防、そして気分転換になり、ストレスの解消やリラックス効果が期待されます。

どんな運動を、どれくらい？

1日60分以上の運動は、健康維持と生活習慣病予防に有効で、目安として示されています。子どもたちは普段から運動していますか？インターネットやテレビ、ゲーム等によるスクリーンタイムが長くなると、運動する機会や時間が減ってしまいます。



日常生活の中にも、運動のチャンス！

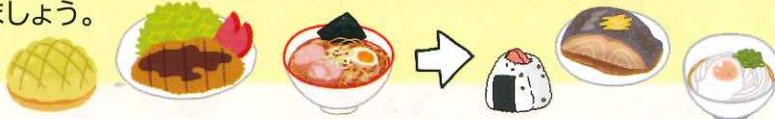
近い距離なら歩いて移動、積極的に階段を利用する、お風呂掃除や草むしり…特別なスポーツや運動でなくとも、日常生活で行う動作をちょっと工夫するだけで、手足の関節を動かし、柔軟性や筋力を鍛える要素がたくさんあります。ぜひ、ご家庭でも一緒に、日常生活のなかでできる運動から取り入れてみませんか？



参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」、日本学校保健会「学校と家庭で育む子ども生活習慣」



運動後は、筋肉だけでなく内臓も疲れています。揚げ物など消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうことに…体が疲れているな、というときは食べやすいものや消化の良いものを選び、内臓も休めるようにしましょう。



文化庁 京都へ

もっと身近に。わたしたちの食文化

令和5年3月、文化庁が京都へやってきました。「文化」といういろいろな思い浮かびますが、普段から身近な「食文化」について。平成29年に改正された「文化芸術基本法」には、食文化が生活文化のひとつであると明記されるようになり、改めて「食」が文化として認められるようになっていきます。

日々の暮らしの中で馴染んでいるものがたくさんあると思いますが、日本の食文化、京都ならではの食文化について考えてみましょう。

6月16日は
「和菓子の日」

「和菓子」のはなし。

奈良時代に、仁明天皇(810~850年)が16個のお菓子を供えて、「病気がなくなり、みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願ったことにちなんで、6月16日は「和菓子の日」とされています。

和菓子はお米や、小豆などの豆類、寒天など植物由来の材料から作られるものが多く、年中食べられるものや、和食と同じく季節感を大切に、名前や形、食材で、自然の美しさや移ろいを表現しているものがあります。年中行事などにも深く関わっていて、例えば京都では、6月30日の夏越の祓に合わせ「水無月」を食べる習慣がありますね。身近なところから和菓子を楽しんでみてください。

柏もち

ちまき

6月

水無月

5月



一緒につくろう！
給食レシピ集
Check！



中学校給食
献立表も参考に！



「京の食育通信」
バックナンバー

