

# 食育だより10月



平成29年9月29日  
練馬区立豊玉第二中学校

さわやかな季節がやってきました。勉強や運動にと何を行うにも良い季節です。定期考査も終わって、文化発表会に向けて忙しい日が続きます。積極的にいろいろなことに取り組んでいきましょう。

## 「練馬区独立70周年記念自分で作る朝ごはんコンクール」

夏休みの宿題にしたこともあり1・2年生のほとんどの人が参加してくれました。内容も工夫された作品が多く、朝ごはんが手軽にできそうな献立が揃い、学校代表を決めるのに迷いました。ご家庭の協力もあり、練馬区産の食材を探して作った作品がたくさんありました。

地域的なこともあり地場産の食材が手に入りにくい中、一緒に探してくださったご家族の方、ご協力ありがとうございました。文化祭でみなさんの作品を展示したいと思っています。自分以外の人の作品も参考にしながら、朝ごはんの大切さを理解してもらえとうれしいです。これからも朝ごはんをしっかり食べて登校できるようにご協力をお願いします。

## 生活習慣病を予防しよう!

厚生労働省研究班が高校生を対象に行った研究で、高校生の4割強が高血圧や高中性脂肪、高血糖など、将来、生活習慣病につながりやすい状態であることが分かりました。これを受け『高校生の生活習慣病予防の提言』がまとめられています。中学生のみなさんも、この機会にぜひ自分の食生活を振り返ってみましょう。

### ●運動する習慣をつけよう!

運動部でない人は、休日に60分以上、運動しましょう!



### ●テレビやゲームから離れよう!

平日は1日50分以内、休日は100分以内に。テレビを見たり、ゲームをする時間と生活習慣病のリスク発生に関係が見られるそうです。



### ●朝食を毎日とろう!

朝食を食べない生徒ほど、内臓肥満になりやすいという結果も出ています。



### ●おなか周りが80センチを超えたら要注意!

高校生での基準ですが、参考にしてみましょう。肥満が疑われる場合は、医療機関に相談しましょう。



### ●食物繊維を積極的にとろう!

野菜や海藻、きのこなど食物繊維を多く含む食べ物を積極的にとろう。



### ●やせすぎにも注意しよう!

成長期に体重が増えるのはふつうです。無理なダイエットをすると必要な栄養がとれなくなり、将来の健康に害を及ぼすこともあります。

