



# 2月号

令和5年  
(2023)  
練馬区立  
開進第一中学校

寒い日が続いています。1月下旬には、10年に1度といわれる寒気に日本列島は、スッポリ。連日、冷感庫の寒さが続きました。

3日の立春を過ぎると暦の上では春ですが、2月は、1年の中で最も寒い季節といわれます。規則正しい生活リズムや、バランスのとれた温かい食事、適度な運動と休養、十分な睡眠、うがいや手洗いを心がけ、ウイルスに負けないようにしましょう。

暖かい春、本当に待ちどおしいですが、もう少し寒い冬、元気にやりきりましょう。



## 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン					食塩	食物
	Kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C	*A	g	繊維
今月の平均	813	33.2	27.3	391	147	4.0	313	0.61	0.63	40	3.5	9.7
国摂取基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※食塩は、麺類の汁や、魚のつゆや煮汁、ソースやドレッシング等に使用したお酢、しょうゆ、塩等を含まず。

## 日本人と大豆

大豆は、日本人の食生活には、欠かせない食材です。たん白質と脂質、豊富なビタミンとミネラルに加え、イソフラボンやサポニン、レシチンといった大豆特有の機能性成分が沢山含まれています。

大豆製品の日常的摂取は、血中コレステロールの上がり過ぎや肥満を防ぎ丈夫な骨づくりを助けるなど日本人の健康増進に役立っています。

日本では、大豆を、豆腐や油あげ、みそ、しょうゆ、納豆、きな粉などに加工して食べられています。日本人のように大豆製品を毎日の食生活にとり入れている国は、世界的に見てもごくわずかです。ところが、年代別で見ると年齢が低くなるに従って摂取量が少なくなっています。食生活の欧米化が進んでいるとゆえに思われます。

世界でも長寿国の日本ですが、健康と長寿を支える要因のひとつが大豆製品の日常的摂取と考えられるので、このままでは、将来が心配になります。

和食の代表といえは、みそ、しょうゆですが、さまざまな食材をおいしく、バランスよく食べられるように、お互いを引き合わせてくれる素晴らしい調味料です。大豆製品を毎日バランスよく食べる日本の食文化を子供たちにも受け継いでほしいと思います。

## ラストスパート! がんばれ受験生



3年生は大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるように食事面からのアドバイスをします。

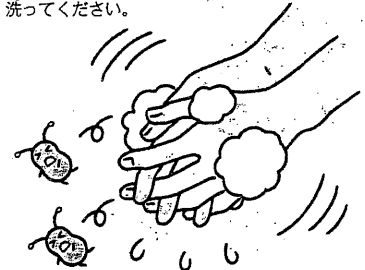
### 必食! 朝ごはん

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日しうかりはたらくよう、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。



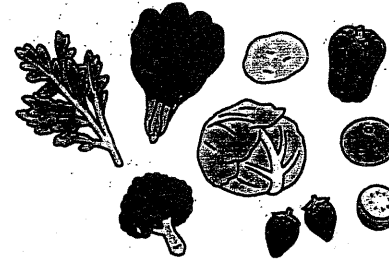
### 励行! 手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、外出後や食事前の手洗いは簡単で、とても有効な予防法です。せっけんを使って丁寧に洗ってください。



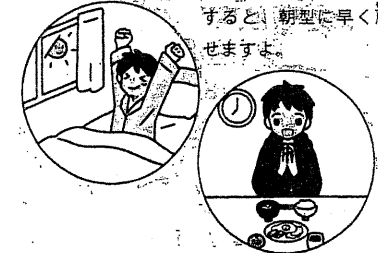
### 食へて勝つ!

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素。毎日、意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。



### 食事で朝型にリセット!

試験は朝から。追い込みで生活が夜型になっていませんか。早めに朝型に戻しましょう。夜食をどうしてもとりたいたときは、消化のよいものを選びます。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとるようにすると、朝型に早く戻せますよ。



さて受験生は、試験前日は早目に寝て、当日は、時間に余裕をもって起き、ご飯やパンなどの主食に含まれる糖質をしっかりとることが大切です。また、試験というストレスと闘うためには、ビタミンCが1つです。ブロッコリーやキャベツ、ほうれん草等の野菜や、いちごやみかん等の果実にも多く含まれています。朝食と昼食と前中、頭が働きます。心身共にベストな状態で大切な日を迎えましょう。