

令和8年度
9月給食だより

線馬区立石神井東中学校
校長 田邊 克宣
栄養士 小野寺 秀子

「一般社団法人 日本リカバリー協会」とリカバリーをコンセプトにした商品を展開する「株式会社ベネクス」は、ジュニア世代のリカバリー（体・心・抗疲労）に関する調査結果を発表しました。

この調査は、幼稚園児から高校生までの3000人超から集められたデータを分析したもので、中高生の約7割が日常的に疲労を抱えていることがわかりました。幼稚園児から高校生までの疲労状態は、年齢の上昇に伴い疲労度が増加し、幼稚園児では69.5%が「元気」な状態を保っているのに対し、中学生では30.8%まで低下しています。また、何らかの疲労を感じている生徒は、幼稚園児では30.5%、中学生になると69.2%と倍増しています。

一般的に、疲労の回復と睡眠は相関があるとされていますが、この調査から、年齢を重ねていくごとに睡眠時間が減少している傾向にあることが示されました。

就寝時刻に関する調査では、中学生の47.4%は22時台の就寝で、学年が上がるにつれて、就寝時間が後退しています。

休日になると、全体的に就寝時刻が後ろにシフトし、特に中学生では後退化が顕著なっています。ただ、起床時刻も遅くなるため、結果的に睡眠時間は平日より長くなり、8時間以上の睡眠を取る生徒は増加しています。

スポトリ
「トピックス2025年6月18日」より引用

* 今月の給食から *

<お月見献立>
25日（金）月見汁
白玉団子の入った汁物です。満月をイメージし、白玉粉にかぼちゃのペーストを練りこんだ団子を用意しました。

<食育献立>
18日（金）さつまいもご飯、牛乳、かつおのかりんとがらめ、ゆず入りおひたし、きのこのみそ汁
9月は、夏の名残を感じる野菜から、秋の味覚を代表する食材へと移り変わる季節です。さつまいもやキノコ類、戻りカツオが旬を迎えます。近年の9月は、厳しい暑さが続きますが、食卓に秋の訪れを感じさせる献立を用意しました。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城	鶏卵	青森
鮭	北海道	さくら	韓国	アンデスメロン	山形	じゃがいも	鹿児島
とうもろこし	茨城	たまねぎ	兵庫	キャベツ	練馬区	にんじん	千葉
ねぎ	千葉	ごぼう	青森	だいこん	千葉	トマト	練馬区
牛乳	6月実施/9月予定	東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道					

子どもの集中力と体づくりに！朝・昼・夜の食事

朝食でエネルギーチャージ！
～元気にスタートを切るために～

昼食で集中力をキープ
～学びと遊びを支える栄養～

朝食は寝ている間に使われたエネルギーを補給し、脳と体を目覚めさせる大切な食事です。

国立教育政策研究所が毎年実施している「全国学力・学習状況調査」でも、「朝食をしっかりと食べた子どもは、学力や運動能力が高い傾向にある」という結果が出ています。食べることが難しい子は、「パンだけ」「おにぎりだけ」でもいいので、まずは食べる習慣を付けることから始めてください。慣れてきたら子どもが食べられる食材を中心に朝食を考えていくと成長に必要な栄養素をプラスしやすくなります。

朝食で特に意識したい栄養素は、炭水化物・たんぱく質・ビタミン類です（表1）。

※ビタミン類は種類によって働きが異なるため、様々な食品から摂取するのが理想的です。特に、ビタミンB群はエネルギー代謝に重要で、豚肉や大豆製品に多く含まれています。

「ごはん＋納豆＋玉子焼き＋みそ汁」のような朝食は、これらの栄養素をバランスよく摂れる理想的な組み合わせです。とはいえ、「理想はわかるけど、そんな時間がない」という方も多いと思います。

朝食は作り置きできる物やカットするだけの食材を中心に、さっと皿に盛り付けられる食材を上手に活用してみましょう。「おにぎり＋ゆで玉子＋果物」や、「チーズトースト＋トマト」など、手軽に用意でき、かつ炭水化物、たんぱく質、ビタミンが摂れる食材を選ぶことを心掛けてみてください。

表1

栄養素	主な働き	多く含まれる食品
炭水化物	脳のエネルギー源	ごはん、パン、めん類、いも類、バナナなど
たんぱく質	筋肉や内臓をつくる	卵、ヨーグルト、ハム、チーズなど
ビタミン類※	エネルギー代謝を助ける	野菜、果物、きのこ類、海藻など

栄養素	主な働き	多く含まれる食品
炭水化物	脳に酸素を届け、集中力をキープ	赤身肉・ほうれん草・ひじきなど
たんぱく質	筋肉や内臓をつくる	肉・魚・大豆製品、卵など
食物繊維	腸内環境を整え、腹持ちを良くする	野菜、海藻、きのこ類など

夕食は疲れたからだを癒す時間～栄養のリカバリー～

夕食は一日の疲れを癒し、明日への活力を養う食事です。運動や勉強で消耗したエネルギーを効率よく補給しましょう。

「今日は野菜が少なかったから野菜を多く取り入れよう」「たくさん体を動かしたからたんぱく質をしっかりと食べさせよう」など、一日の活動を振り返りながら、食事のバランスを考え栄養素を補う食事の良いでしょう。

夕食では、成長のためのエネルギー補給、疲労回復につながるように、たんぱく質の他にビタミンとミネラルのバランスを意識します。

例えば、「玄米ごはん＋鮭のホイル焼き＋ひじきの煮物＋みそ汁」は、これらの栄養素をバランスよく含む夕食の例です。カット野菜やきのこ、肉や豆腐を入れて煮るだけで栄養たっぷりのスープができ上がります。

また、食後の腸が動いている状態では脳や体が休まらず、寝つきが悪くなります。遅い時間の食事は避け、寝る2時間前までには食事を済ませましょう。

思春期になると、太りたくないなどの理由で「食べない」という選択をしてしまうことがあります。しかし、食事を抜くと成長に必要な栄養素が不足し、体だけでなく心の健康にも影響を与えかねません。

「食べることを体大切にすること」という意識を持ち、無理なく続けられる食習慣を家族と一緒に考えてみてください。

表3

栄養素	主な働き	多く含まれる食品
たんぱく質	筋肉や内臓の修理	肉、魚、大豆製品、卵など
ビタミンA・C・E	抗酸化作用、疲労回復	緑黄色野菜、柑橘類等の果物
ミネラル（鉄・カルシウム）	骨や血液をつくる	牛乳、小松菜、大豆製品、ひじき

牛乳を
スマイル
プロジェクト

スポトリ
ニュートリション
「特集 ジュニア世代の運動と食育」より引用