

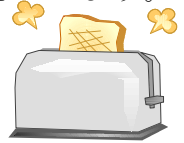
ぱ く ぱ く

ひらた清風中学校 食育だより No.14 H29.2.10

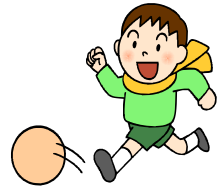
風邪に負けない体をつくろう！！

全国的にも、石川地区にも風邪やインフルエンザが流行しています。例に漏れずにひらた清風中学校でも流行しています。食事・運動・睡眠に気をつけて病気に負けない体をつくりましょう。しっかり食べて運動し、たっぷり睡眠で免疫力を上げていきましょう。

- ① 食事・・・1日3回バランスのよい食事をとる。
- ② 運動・・・スポーツや遊びなどの適度な運動をする。
- ③ 睡眠・・・早寝早起きをし、十分な睡眠時間を確保する。
- ◎ 食事は、すべてのものの基本です。しっかり食べて体をつくりましょう。



成長期のからだをつくるタンパク質



タンパク質は、体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体内の大切な組織をつくる他、病気やケガに対する免疫力を高めてめる働きもあります。中学生のこの時期は、成長が著しいときです。しっかり食べて成長してほしいと思います。また、この季節、風邪やインフルエンザをはじめ感染症にかかりやすい季節です。免疫力をつけるためにもしっかりと食事をしてほしいです。



朝食について見直そう週間・・・結果！！



福島県内で調査をしている「朝食について見直そう週間運動」の結果がでました。中学校の平均「朝食摂取率」は、96.4%でした。本校の「朝食摂取率」は、1回目が98.2%、2回目が95.7%でした。本校の平均は、96.9%なので県内平均より少し高いようです。今後もしっかり朝食が摂れるように学校、ご家庭でしっかり見ていきましょう。また、食べ方のアンケート結果は、県の結果よりよい結果が出ているので、しっかり朝食が摂れている証拠だと思います。引き続きよろしくお願ひいたします。

	本校の結果	県の結果
①朝食に野菜を食べた	74.1%	57.0%
②朝食に汁物を食べた	69.1%	58.7%
③昼食以外誰かと食事をしている	74.7%	69.5%
昼食以外に食事を一人でしている	4.9%	6.2%

全国・県内・石川地区とインフルエンザが蔓延しています。週末に、行事があったり大会があったりしますが、人が集まるところは、感染症に罹りやすくなりますので、外出は控えるなどして、感染源をシャットアウトしましょう。筋力・体力・免疫力を高めて風邪・インフルエンザを予防しましょう。ご家庭のご協力をお願いします。引き続き、規則正しい生活をご支援ください。