

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 7

夏休みの生活記録＊振り返り結果報告！

2学期が始まって一カ月が経とうとしています。夏季休業期間の生活記録の振り返りを始業式の日に行いました。その結果をまとめました。

～朝ごはん編～



夏季休業期間の朝食摂取率をクラス別で集計したところ、右表のようになりました。100%のクラスもあって、素晴らしいですね！1年生も、2年生も、1学期よりも摂取率がアップしたクラスが多いです。2学期が始まった今も、この習慣を維持していきましょう。

学校全体の平均値は、臨時休業期間と比べて下表のようになりました。

朝ごはんを食べた人の割合（内訳）	臨時休業期間	夏季休業期間
内容を問わず、朝ごはんを食べた人の割合	82.2%	98.1%
すべてまたは主食・主菜・副菜のいずれかを食べた人の割合	77.3%	95.7%

朝食摂取率（夏季休業期間）	
1年1組	95.2%
1年2組	91.3%
2年1組	89.7%
2年2組	97.0%
3年1組	100%
3年2組	100%



朝ごはんをただ食べただけでなく、内容までみて調査をすると、数字に大きな変動がみられました。今回は、朝ごはんを食べた人の中で、主食・主菜・副菜を食べず「その他」にだけ〇をした人を除いて算出しました。（すべてまたは主食・主菜・副菜いずれかを食べた人の割合）朝ごはんにも、どの食事にも、主食・主菜・副菜がポイントです。すべてを完璧に揃えることは難しくても、徐々に1つずつ足して食べられることが理想的です。朝ごはんを食べられる習慣がついてきた今だからこそ、内容にもこだわって、進んで食べていけるといいですね！

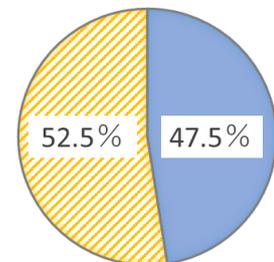
～早寝・早起き編～

では、早寝はどうでしょうか。8時間前後の睡眠時間を確保するために、就寝時刻を10時半というボーダーラインを設定して、割合を調べてみました。10時半までに就寝することができた人は、47.5%いたことが分かりました。約半数ですね！一方で、10時半以降に就寝した人の割合は、52.5%でした。また、最も多い就寝時間帯は、臨時休業期間と変わらず、11時台でした。

早起きについては、夏季休業中に8時までに起きた人の割合は、77.8%でした。ほとんどの人が、早起きを実行できました！

8時までに
起きた人の割合
77.8%

夏季休業期間の就寝時刻



- 10時半までに就寝した人の割合
- ▨ 10時半以降に就寝した人の割合

学校がある日でも、無い日でも、生活のリズムを崩さないことが習慣化するための秘訣です！引き続き、早寝・早起きを意識して取り組んでいきましょう。



◎裏面に続く！ ↓

侮れない! 「疲れ」に負けない体づくりのために

体育祭を終えて、朝練に駅伝、勉強、そして合唱練習に日々一生懸命取り組んでいるみなさん。疲れも少しずつ溜まっていませんか? 疲れが溜まってしまうと、免疫力の低下など、様々な障害につながります!

疲れの原因

- ・激しい運動
- ・長時間の集中
- ・睡眠不足 など

起こりうる障害

- ・食欲の低下
- ・気力(やる気)の低下
- ・免疫力の低下



☆疲れを溜めないための3つのポイント



食事

◎バテない体づくりのために、一日3食しっかりと食べる。

◎食欲の無いときは、家族に相談する。

(ツルっと食べやすい麺類や、ピリ辛などの香辛料が使われたものがおすすめです!)



睡眠

◎体を休めるために、睡眠時間を確保する。(最低でも7~8時間!)

◎カフェインの含まれるコーヒーや緑茶などは、睡眠の妨げになるので、飲む時間帯に注意!



心のリフレッシュ

◎お気に入りのものに触れる。

(好きな音楽や好きな本...自分の好きなもので癒されよう!)

◎おもいっきり笑うこと!



コラム Column

新人戦に向けて!

~試合本番で最高のパフォーマンスを実現するために~

筋肉をつけるには……

「たんぱく質をとる」だけでは不十分

主食をしっかり



+

十分な量のたんぱく質



+

練習



筋肉は主にたんぱく質から作られていますが、たんぱく質を多くとったからといって、筋肉が増えるわけではありません。ごはんやパンなどの主食をあまり食べずにエネルギーが不足するとたんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。反対にとりすぎると筋肉ではなく脂肪として体に蓄えられてしまいます。筋肉をつけるにはエネルギー源となる主食をしっかりとした上でたんぱく質をとり、きちんと練習することが大切です。

スポーツをしても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。

