



9月食育だより

埼玉県立浦和高等学校定時制
平成 30 年 9 月発行

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



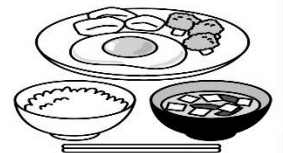
早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1 は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



豚肉



豆類

玄米など
未精製の
穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ!

夜間学校給食実施基準の一部改正について

夜間課程を置く高等学校における学校給食に関する法律 第7条の規定に基づき、生徒1人1回当たりの夜間学校給食摂取基準を改正する夜間学校給食実施基準の一部改正について、平成30年7月31日に告示され、平成30年度8月1日から施行されました。

夜間学校給食摂取基準の概要等については、下記のとおりです。ご確認ください。

文部科学省学校給食

改正後		改正前	
別表(第三条関係) 生徒一人一回当たりの夜間学校給食摂取基準		別表(第三条関係) 生徒一人一回当たりの夜間学校給食摂取基準	
区分	基準値	区分	基準値
エネルギー(kcal)	860	エネルギー(kcal)	820
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	たんぱく質(g)	30
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	脂質(g)	25~40
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.5未満	ナトリウム(食塩相当量)(g)	3未満
カルシウム(mg)	360	カルシウム(mg)	380
マグネシウム(mg)	130	鉄(mg)	4
鉄(mg)	4	ビタミンA(μgRE)	310
ビタミンA(μgRE)	310	ビタミンB ₁ (mg)	0.5
ビタミンB ₁ (mg)	0.5	ビタミンB ₂ (mg)	0.6
ビタミンB ₂ (mg)	0.6	ビタミンC(mg)	35
ビタミンC(mg)	35	食物繊維(g)	6.5
食物繊維(g)	7以上	(注)1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。 マグネシウム……160mg 亜鉛……4mg	
(注)1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。 亜鉛……3mg 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。		(注)1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。 ※ 範囲……示した値の内に納めることが望ましい範囲	