

9月給食だより

令和8年8月31日発行
江東区立深川第四中学校
校長 関根 淳之
栄養教諭 潮来 茉里

四中生のみなさん、朝ご飯食べていますか・・・？

3年生が4月に受けた「全国学力・学習状況調査」の結果が公表されました。その中で、「**朝食を毎日食べていますか。**」という質問に対しての四中生の回答結果に注目してみました。

	している	どちらかといえば、 している	あまりしていない	全くしていない
深川四中	70.8%	20.1%	6.9%	2.1%
東京都	78.0%	12.0%	6.6%	3.1%
全国	78.4%	12.5%	6.1%	2.8%

★東京都、全国の結果と比べて毎日食べている人の割合が少ないという結果でした。

成長期のみなさんにとって、「体を動かす、食べる、眠る」という基本的な生活習慣を身に付けることは何よりも大切なことです。また、過去のデータから、毎日朝食を食べている生徒は食べていない生徒に比べ**学力調査の平均正答率が高い傾向**にあることがわかっています。きちんと睡眠をとって、朝すっきりと目覚めれば朝ご飯をしっかり食べることができます。睡眠の悩みは夜の過ごし方に問題があるものだと考えている人が多いと思いますが、よい眠りは食事から摂った栄養素からつくり出されます。



よい眠りは食事から作られる



☆ポイントその① 眠っている間に脳の中では成長ホルモンが分泌されている！

傷ついた細胞を修復し、情報の整理整頓を行っています。成長ホルモンの材料はたんぱく質です。一日活動して疲れた体をメンテナンスするためには、たんぱく質が欠かせません。たんぱく質が不足しないよう、積極的に食べてほしい食材です。給食でもたくさん出ますよ！



大豆



卵



チーズ



肉



魚

ポイントその② 眠っている間のエネルギー不足に注意する！

個人差はありますが、15歳男性で体重が60kgの場合、1時間あたり約60キロカロリー、8時間の睡眠では約430キロカロリー消費するとされています。エネルギーが不足してしまうと夜間低血糖になり、血糖値を上げるために脳が強制的に覚醒して、眠りをさまたげてしまいます。エネルギーが不足しないよう、夕食の量を極端に減らしたりせず、バランスよくしっかり食べましょう。