



保健だより 8 月号

-素直で明るくたくましく-



「食育」特集号♪

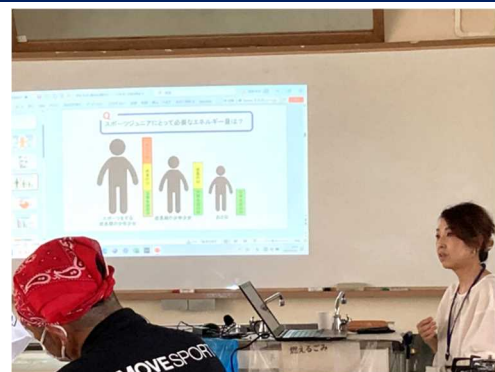
令和6年8月22日
県立八頭高等学校

夏休みが終わりました。夜はしっかり眠り、すっきり目覚めて朝食を取ることができましたか？7月末にPTA生徒指導委員会を中心に「食育」研修会を実施しました。すでにホームページでも紹介していますが、今回はそのときの様子と改めて「夏バテ防止」にもなるレシピを紹介します！

私たちのからだは「食べたものでできている」

講師のアスリートフードマイスター長田恵理先生は、本校のバレーボール部の外部指導者としてメンタルを含めた体づくりのアドバイスを行っておられます。また、「正しい食習慣を身につけること」が未来の自分づくりであることを多くの子ども達や保護者に伝え、県内外のスポーツチーム等へ指導されています。

ミニ講演会では、「成長期の子ども、とくに運動部活動をしている子どもは、それぞれ成人の摂取量の2倍、3倍のタンパク質摂取が必要。私たちのからだは約120日前に食べたものでできている。だからこそ、子ども達自身が自分で食べるものを選択できる力を持つことが大切。脳もエネルギーを必要とするので、勉強にも運動にもきちんと食べることが基本」と力説されました。



毎食「手のひらに乗る位の野菜とタンパク質」を取ることが目安です！

秋冬に向けて、「朝食摂取習慣」の徹底を！

これから翠陵祭があり、学校生活が充実する季節を迎えます。並行して3年生は進路実現に向けて、1・2年生は新人戦やそれぞれの目標に向けて充実させるべき時期でもあります。「夏バテ」なんてしている場合ではありません。「食育」研修会で教わったレシピを皆さんにもお伝えします。驚くほどに「時短・簡単・栄養満点」で、すっきりと目が覚めます！まだまだ暑さは続きます。「熱中症予防」にも断然効果あり（特にサバ缶味噌汁はお勧め）です。ぜひ試してみてください。