

保健だより



令和7年度 11 月号
西条市立東予西中学校 保健室

今年度の学校保健委員会は朝食を毎日食べるためにどうすればよいか、参加者（栄養士・保健師・学校薬剤師・保護者・衛生委員・生徒会役員・教員）で話し合ったり、西条中央保健センターの管理栄養士さんからも具体的な提案等を教えていただいたりしました。

- 好きな食べ物から始めてみる
- 食べやすい物から始めてみる（補給ゼリーやひと口ゼリーなど）
- 朝、食べたいと思うものを見つける
- コーンフレークやヨーグルトなど簡単なものを食べる
- 朝ごはんを食べることのメリットや食べないことのデメリットを知る
- 早寝・早起きの習慣をつくる



意見交換

管理栄養士のお話

- 子どもの頃からの食習慣が大事（大人になっても影響する、なかなか変えられない）
- 朝、気持ちよく目覚めて朝ごはんを食べるためには睡眠が関係しているので、一日の過ごし方を見返していくこと
- 食べやすいものから食べて胃腸を動かす→排便リズムをつくる
- 自分の好きな食べ物を家の人にリクエストしてみるのもよい
- 朝食を抜き2食だと空腹時間が長い→血糖値が急激に上昇し血管が傷つく→動脈硬化や糖尿病のリスク
- しっかり3食摂ることで血糖値を安定させる→臓器を守ることになる
- ストレスホルモンが出て、イライラしやすくなる→心疾患
- 基礎代謝が下がるので太りやすくなる
- 将来、自分たちが社会人になったとき自分でどういうものを選び食べていくかを考えられることが大切。愛媛県は心疾患の患者数が多い→要注意
- 手間を省く→朝食として簡単に摂れるもの（チーズやウィンナー）を探す
- インスタントスープ、ちぎって食べることができるレタスなどの選択
- 炭水化物・タンパク質・野菜を摂ろう

※保健センター作成の栄養士だよりを参考資料としていただきました
保護者の人とも朝ごはんについて話してみてくださいね

