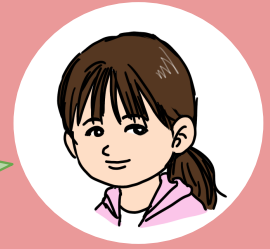


2022年9月22日(木)

2学期が始まって、約3週間が経ちました。  
生徒たちは、合唱コンクールに向け、一生懸命練習をしています。  
2学期の始業式に、体位測定を行いました。下記の表はその結果の平均です。



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	157.5 (+3.6)	152.7 (+1.7)	47.0 (+1.6)	45.1 (+0.9)
2年	164.0 (+2.4)	155.9 (+1.3)	51.2 (+1.7)	47.9 (+0.6)
3年	167.5 (+1.5)	157.1 (+0.2)	55.0 (+0.2)	50.7 (-0.4)

中学生は、身体が大きく成長する時期ですね。

先日、中学生の栄養についての講演会に参加しました。  
身体が成長する時期は、特に「タンパク質」を意識して摂ることが大切ということでした。  
タンパク質は、筋肉の元というイメージがありますが、免疫力ややる気にも関わっているそうです。

大人でも、「体調が悪いのが続くな」、「疲れやすいな」という時は、タンパク質を積極的に摂ることで改善されることもあるそうです。

ごはんを食べていても、食べ物が偏っていたりすることで、必要な栄養素を摂取できず、「現代型栄養失調」となり、心身の不調をきたす人が多くなっているそうです。自分の身体に必要なものを”選んで”食べる力を身につけていきたいですね。

