

9月になってからも気温が高く、体が疲れやすい日が続いています。2学期を元気に過ごすために、1日3回のバランスの良い食事と水分補給が大切です。

早寝・早起き・朝ごはんで元気に1日を過ごそう

「毎朝、同じ時間に起きて太陽の光をあびること」や「朝ごはんを食べること」が規則正しい生活リズムを身につけるポイントです。できることから始めていきましょう。

早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとみましょう。

早起き



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんのいいところ！



朝ごはんは1日の始まりの大切な食事です。必要な栄養をとることで次のような利点があります。

①体温を上げる

朝ごはんを食べることで寝ていた体が目覚め、体が元気に活動できるようになります。

②脳にエネルギーを補給する

朝は脳も体もエネルギーが足りない状態です。朝ごはんではエネルギー源を補いましょう。

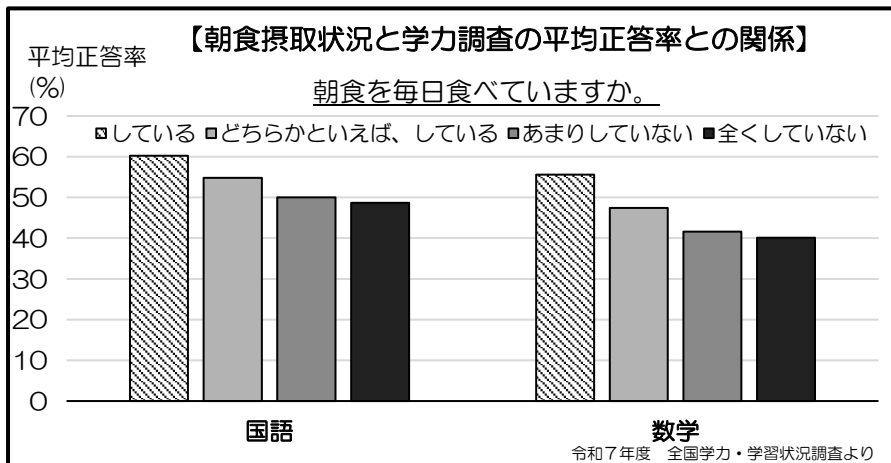
③体の調子を整える

食べ物を見たり口にしたりすることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。



朝ごはんを食べると学力アップ！

毎日朝ごはんを食べる人ほど、学力調査の平均正答率が高いという結果があります。



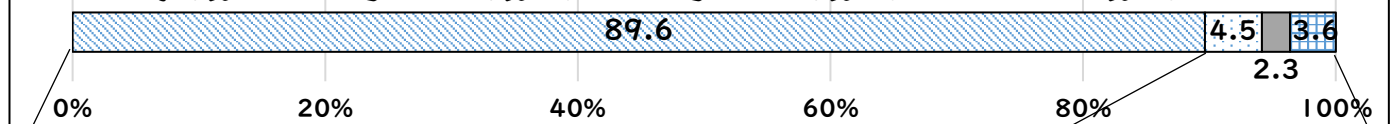
朝ごはんを毎日食べる習慣がある生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。さらに、体力テストでも同様の結果が出ています。

朝ごはんを食べることで、脳に必要なエネルギーが補給され、集中力や記憶力が高まります。

6月に浅中2年生に食生活アンケートを実施し、朝ごはんについて質問しました。

Q.朝食を食べていますか。

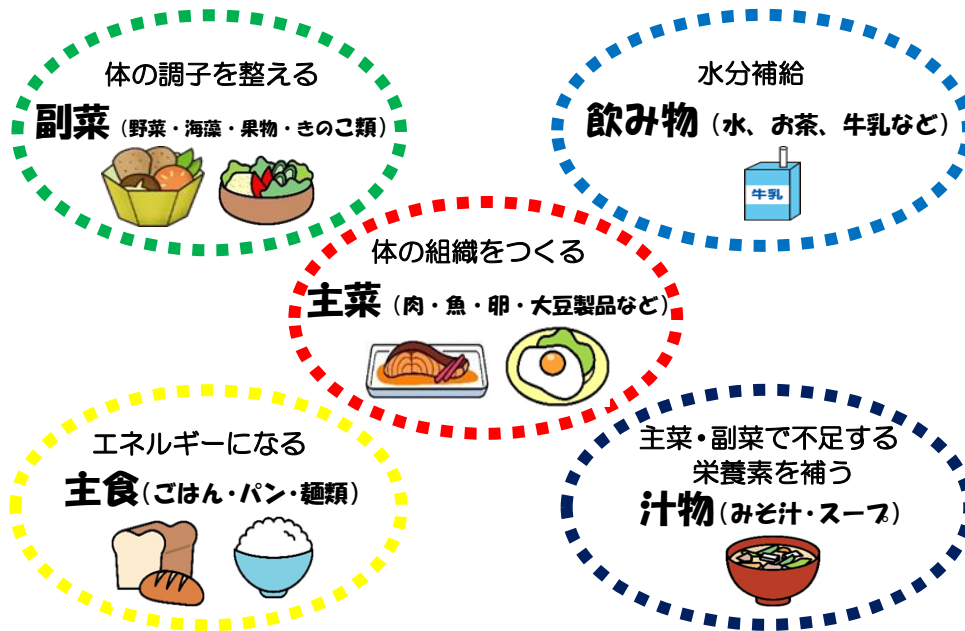
■ 毎日食べる □ 週に2~3日食べない ■ 週に3~4日食べない □ ほとんど食べない



毎日食べる人は…

朝ごはんの内容はどうですか？

元気に1日を過ごすためには、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた朝ごはんが大切です。寝ている間には汗をかいて水分が失われるので、飲み物で水分補給することも忘れないでくださいね。



食べないことがある人は…

「毎日食べる」を習慣に！

まずはおにぎりやパンなど、何か食べることから始めてみましょう。



朝ごはんを食べない理由には「時間がない」「食欲がない」などがありました。

寝る時間や起きる時間、寝る直前に食べたものが影響している可能性もありますので、生活リズムも含めて見直してみましょう。



成長期のみなさんにとって、カルシウムは大切な栄養素です。給食では1日に必要な量の約半分をとることができますが、朝ごはんでも牛乳やヨーグルトなど、カルシウムを多く含む食品を食べるようにしましょう。



9月1日は「夏ばて解消の献立」が登場します

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 豚肉のくわ焼き
- ・ 金時草の梅風味和え
- ・ にら玉みそ汁

食欲がないときでもしっかり食べて、夏ばてを解消しましょう。

梅に含まれるクエン酸は、疲労回復を助ける働きがあります。



豚肉には疲労回復に役立つビタミンB₁が豊富です。ビタミンB₁は体内でエネルギーを作り出す時に必要で、不足するとエネルギー生産がとどこおり、疲れを感じやすくなります。

ねぎ・にんにく・にらに含まれるアリシンには、ビタミンB₁の吸収を助け、夏ばてを予防する働きがあります。また、これらは香味野菜と呼ばれ、その香りは食欲を増進してくれます。

