

食育つうしん

5

月

発行：大阪市立新東淀中学校

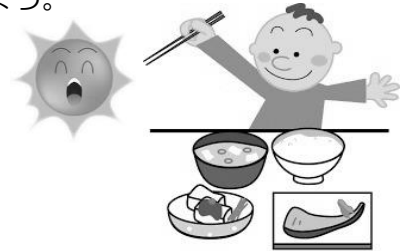
吹く風もさわやかな季節になりました。木には、緑の葉が美しく茂っています。新学期が始まって、ひと月たちました。新しい学年・学級での生活には、慣れましたか。そろそろ疲れがたまる時期になります。栄養・運動・休養を基本にして体調管理に気をつけましょう。

朝食を食べよう

【朝食の働き】

①体を目覚めさせる

睡眠中に下がっていた体温がもどり、午前中集中して勉強や運動に取り組むことができます。また、胃に食べ物が入ることで、腸が刺激され、排便が促されます。



②体や脳へ栄養素を補給する

寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時には体や脳はエネルギー不足の状態です。特に、脳がエネルギー源とするのはブドウ糖のみなので、糖質を補う必要があります。

筋肉や血のもととなるたんぱく質、無機質（ミネラル）やビタミンなどもバランスよくとりましょう。



③健康的な生活リズムをつくる

体には「体内時計」と呼ばれる機能があります。朝食を食べることによって生活リズムが整い、健康的に活動を始めることができます。



【朝食をとるためには】

①早寝、早起きをして、決まった時間に食事をとりましょう。

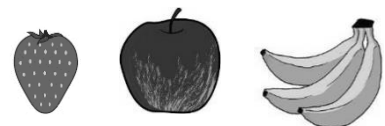
②夜食をひかえましょう。

寝る前に夜食やおやつを食べると、胃や腸に負担をかけ、朝食時に食欲がなくなります。寝る2時間前以降には、夜食等をひかえましょう。



【バランスの良い朝食とは】

「主食・主菜・副菜 ＋ 汁物・飲み物」が理想です。



主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
 ご飯 パン	 焼き魚 ウインナー 目玉焼き	 おひたし 野菜いため サラダ	 牛乳 スープ みそ汁