

食育つうしん

発行：大阪市立新東淀中学校

栄養バランスの良い朝食をとろう！

朝食をしっかり食べていますか。「時間がない」「食欲がない」という理由で朝食をとらない人がいるかもしれません。また、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢が上がるにつれてとらない人が多い傾向にあるようですが、年齢が上がれば必要ないというわけではありません。朝食は、元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。朝食の大切さと栄養バランスの良い朝食について考えてみましょう。

★朝食の働き★

①朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる

私たちの体には体内時計があります。体内時計は、毎日一定のリズムをきざんで、私たちが活動しやすいように体内の働きを調整してくれます。「朝食を食べること」や「朝の光にあたること」により、皆さんの体内時計が刺激され、リズムが整えられます。



②体や脳へのエネルギーをチャージする

朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。夕食でとったエネルギーは、寝ている間も体の機能を働かせるために使われているからです。朝食をとらずに登校すると、昼まで「断食」の状態が続いてしまいます。午前中の活動や学習に必要なエネルギーをチャージするために、朝食を食べるようにしましょう。



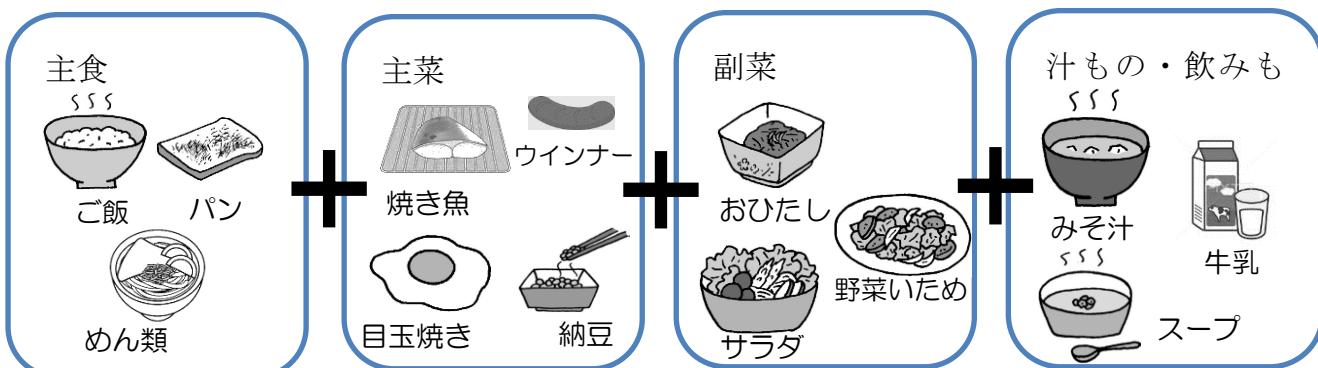
③体をウォーミングアップさせる

朝食は英語で「ブレックファスト (Breakfast)」といいますが、これは、「断食 (fast)」を「破る (break)」という意味からできた言葉です。

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇し、活動に適した状態になります。また、胃に食べものが入ることで、腸が刺激され、排便が促されます。

★栄養バランスのよい食事をとろう★

食品は、それぞれに含まれる栄養素の種類と量が違うので、バランスよく食べることが大切です。理想は、「主食+主菜+副菜+汁もの・飲みもの」です。



朝食をとって、やる気・集中力・体力をアップしよう!!