

食育つうしん

9月

発行：大阪市立 董中学校

栄養バランスの良い朝食をとろう！

朝食をしっかりと食べていますか。「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、年齢があがるにつれてとらない人が多い傾向にありようです。年齢が上がれば必要ない？そうではないですね。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」は、皆さんの体内時計を刺激し、リズムを整えてくれます。



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す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、昼間で「断食」の状態がつづいてしまいます。午前中の活動や学習のためのエネルギーをチャージするためにも、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

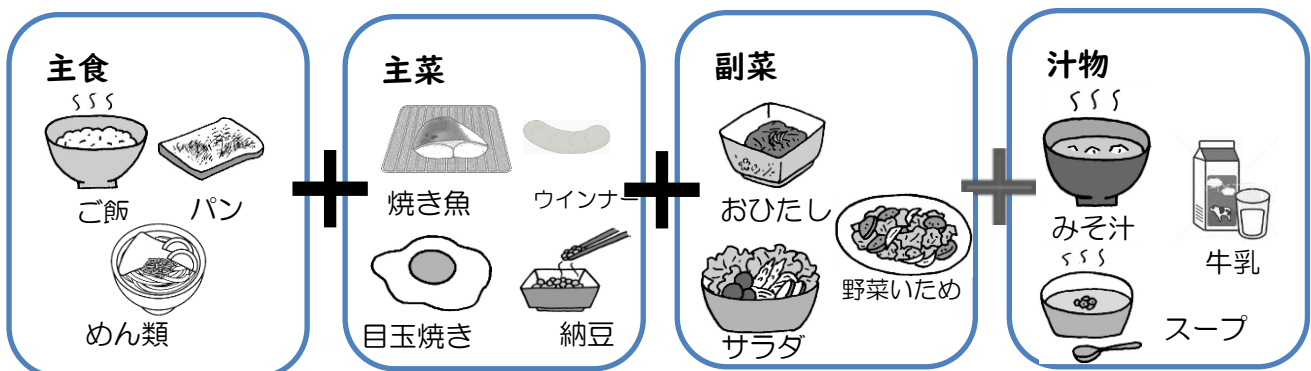
朝食は英語で「ブレイクファスト（Breakfast）」といいますが、これは、「断食（fast）」を「破る（break）」という意味からできた言葉です。

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温を上昇させ、活動に適した状態にしてくれます。また、胃に食べものが入るので、腸が刺激され、排便を促してくれます。



★栄養バランスのよい食事をとろう★

食事の働きをしっかりと活躍させるためには、食べものを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＋汁物・飲み物」です。



朝食をとって、やる気・集中力・体力をアップしよう!!