



森山中 食育便り《夏号》

令和6年7月18日

発行者: 森山中学校
栄養教諭 小野

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃。高温多湿のこの時期は、体調管理や食中毒などにも気をつけたいものです。また、熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



栄養バランスが大切
①～④をそろえましょう

①主食

ごはん、パン、めん類など



②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など



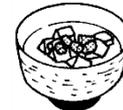
③副菜

野菜、果物など



④汁物

みそ汁、スープ、牛乳など

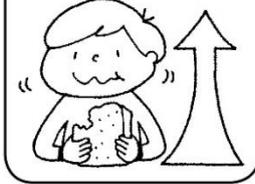


朝ごはんの効果

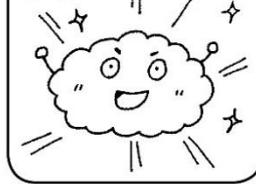
体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

睡眠の役割

睡眠には、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守!



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝・早起きの生活習慣も大切です。

睡眠時間もしっかりと確保して、生活リズムを整えましょう。

朝食についてのアンケート結果 対象：森山中全生徒（調査人数 117 名）R6.7 月実施

「1日3食」の食習慣は、健康的な生活を送るためにとても大切です。私たちの体内の代謝機能を正常に動かし、生体リズム（体内時計）を整えることになります。心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるように、これからも朝食を必ずとりましょう。

