

7月 食育だより

松原第六中学校
栄養教諭
令和2年 7月

学校が始まって1か月が経ち、だんだん暑さも増してきました。生活リズムは整っていますか？暑さを乗り越えるためには生活リズムを整えることが重要になってきます。今月は生活リズムを整えるためにポイントとなる朝ご飯をテーマにしています。

あさ はん た 朝ご飯を食べよう

朝は食欲がないから…。時間がないから…。などの理由で朝ご飯を食べていない人もい
るかもしれません。夏は特に食欲がなくなります。しかし、朝ご飯を毎日食べることは
1日を過ごすうえで良いことがたくさんあります。

ちょうしょく まいにち た ひと 朝食を毎日食べる人はそうでない人と比較して…

にち しょくじ えいよう 1日の食事の栄養バランスが良い！

朝ご飯を食べている分、1日の食事のバランスが良いことが多いようです。成長期のみ
なさんにとって、バランスの良い食事をすることは将来の自分の身体のためにも重要で
す。トマトやきゅうり、ナスなどの夏野菜は、体を冷やす効果があります。暑さを乗り越
えるためにも、野菜や果物もプラスできるといいですね。



せいかつ ととの 生活リズムが整っている！

人間には体内時計があり、1日を25時間として睡眠や体温の調整を行っています。
しかし、実際の生活は24時間しかありません。このズレ1時間を治すには、朝ご飯と朝の
光に当たることがポイントになってきます。また、朝食を食べることによって、睡眠の
質が良くなり、不眠傾向の人が少ないことも分かっています。朝ご飯を食べることで睡眠も
日中の生活も充実する良いサイクルにしましょう。



じかん 時間がない！ しょくよく 食欲がない！ そんなときは…

◆ 食べやすいものを食べる

→ 例) フルーツなど

◆ 調理をしなくてもいいものを食べる

→ 例) タ 食 の 残り、
パンやチーズ、フルーツなど

◆ 毎 朝 のメニューをパターン化する



わたしは、暑くて食欲のない朝は、
バナナ、氷、牛乳や豆乳をミキサー
にかけてジュースにするなどして、食べ
やすいものを食べるようにしています。



食べることができていない人は、何でもいので食べることから始めてみてください。

食べることができている人は、赤・黄・緑の3色がそろった朝ご飯が望ましいですね。

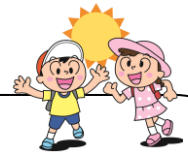


にち たの 1日を楽しく！



朝食を食べている人は、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」と感じる
気持ちが強いそうです。そのためイライラすることやストレスを感じることも少ないこと
がわかっています。1日を楽しく過ごす秘訣が朝食に隠されているのかもしれませんね。

がくりよく たいりよく りょうこう しょうかん 学力や体力に良好な習慣がつきます！



脳はご飯やパンなどの主食に含まれているブドウ糖をエネルギーにしています。朝起き
て頭がぼーっとしているのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなっているか
らです。そのため、朝食を食べないと午前中はぼんやりしてしまいます。実際、朝ご飯を
食べている人と食べていない人を比較した調査では、学力や体力測定の結果に違いがで
ています。朝から全力を発揮できるように朝ご飯をしっかり食べましょう。