

9月 食育だより

松原市立松原第六中学校

食育推進室

令和3年9月2日



いよいよ新学期が始まりました。夏休みモードから学校モードに切り替わりましたか？
給食は、1日のラーメンから始まりました。初秋とはいえ、まだまだ暑い日が続いています。
食欲があまりない人も消化の良いものやのどを通りやすい野菜などを食べて、バテないように心がけましょう。

夏の疲れが出ていませんか？

いよいよ体育祭に向けて、動き出しましたね！暑い中の練習も続くので、^{ねっちょうしょう}熱中症にならないようにするために、『^{はやね}早寝・^{はやお}早起き・朝ごはん』を合言葉に生活リズムを整えましょう。特に睡眠不足になると、^{あいことば}頭痛や吐き気を起こす原因にもなります。良い睡眠を^{すいみん}心掛け^{ころが}ましょう。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きま
しょう。朝の光を浴びるこ
とで、セロトニンという
脳内物質が出され、脳と
体を目覚めさせ、心のバラ
ンスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である
朝ごはんが重要です。主^{じゅうよう}食・主^{しゅしょく}菜・副^{ふくさい}菜がそろった朝ごはんを
毎日食べることで、勉^{べんきよう}強や運^{うんどう}動
への集^{しゅうちゅうりよく}中^{はつき}力が高まり、しっか
り力を発揮することができますよ。



ビタミンB₁ やクエン酸で疲労回復

ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えるために必
要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因
の一つと考えられています。意識して食事に取り入れ
ましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「ク
エン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB₁を多く含む食品



豚肉



豆類



種実類



玄米など
未精製の
穀類

にんにく、にら、
ねぎに含まれる
「アリシン」と
一緒にとると効
果がアップ！

食育クイズQ

1. 栗ご飯は、栗のかたい皮をむいて作りますが、このかたい皮のこ
とを何というでしょう。

- ① 石皮(いしかわ) ② 鬼皮(おにかわ) ③ 堅皮(かたかわ)



口例 ※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

