



9月

給食だより

武里 中学校
R4年 9月

まだまだ暑い日が続いていることもあり、疲れが出やすくなっています。いつも元気に過ごすには、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、体調をととのえましょう。

今月の給食目標
食生活の見直しをしよう



朝日を浴びる

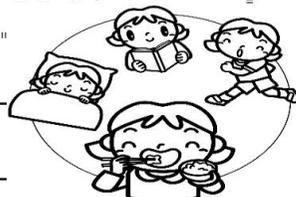


朝食を食べる



生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。



うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ

朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

本当

寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

本当

朝ごはんを食べないとやせられる？

朝ごはんを抜くと、体温が上がりにくくエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

うそ



しっかり食べよう！

食べなければ、疲れは残ってしまいます

◆疲労回復のための食べ物 4 カ条◆

1. 疲れをとるために、まずエネルギーとなる炭水化物（糖質）を補充しましょう。
2. 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分にとりましょう。
3. 効率よくエネルギーを利用するために、ビタミンB1 を一緒にとりましょう。
4. 筋肉や肝臓の回復を早めるといわれるクエン酸も一緒にとるとよいでしょう。

ビタミンB1を多く含む食品



- 炭水化物（糖質）…ご飯、パン、うどん（主食になるものです）
- たんぱく質…肉、魚、大豆、卵、牛乳など
- ビタミンB1…豚肉、麦、ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら、うなぎなどに多く含まれます。
- クエン酸…梅干し、みかん、レモンなどに多く含まれています。

さらに乳製品、海そうや野菜もしっかり食べて、ビタミンや無機質（ミネラル）の補給をしましょう。

●休養も大切です

～早寝・早起きして睡眠を十分にとろう～

食べ物だけ気をつけても、十分な睡眠をとらなければ疲れはとれません。十分な睡眠は体力・気力を回復します。子どもの時期にとくに大切な成長ホルモンがでるのもこの睡眠中です。

「食事・運動・休養」の3つが毎日バランスよくとれるよう、生活習慣をととのえましょう。

