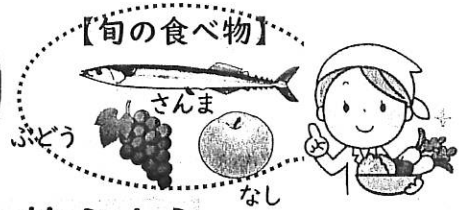


9月の給食だより



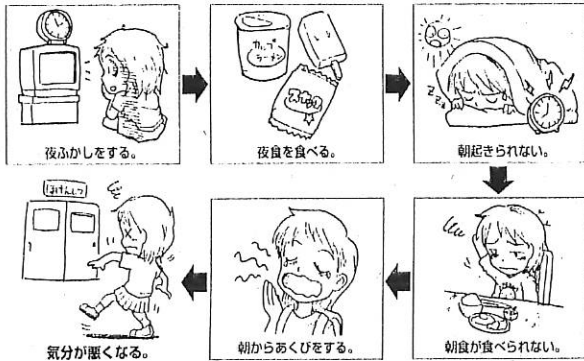
9月の
テーマ

朝食を見直して、生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを崩さず過ごせましたか？9月は中学生に望ましい朝食についてとりあげます。朝食から生活を見直し、充実した学校生活を送れるようになりますようにしましょう。

生活リズムを自分で管理しよう！

こんな毎日を送っていませんか？



□スマートフォンなどを夜遅くまで使わない。

画面から出る強い光を見ていると、脳が休まず、寝つきが悪くなります。

夜更かしをしないで
早めに寝る



□少量でも、朝に食べる習慣をつける。

おにぎりや温かいみそ汁など、まずは体を温めてくれるものを食べるようにしましょう。

少量でも食べる
習慣をつける



□夜食はなるべく食べない。

深夜の食事は胃腸の負担になります。どうしても必要な場合は、脂質が多いインスタントラーメンやスナック菓子などを避け、消化の良いおにぎりや温めた牛乳などにしよう。

夜食を控える



朝食を食べて スイッチをONに！



体の目覚ましスイッチ (体温の上昇)

寝ている間、体は休息状態になり体温は低下します。逆に体温が上昇すると、体は活動モードに切り替わります。朝を抜くと午前中は体温が低いまま過ごすことになり、十分に動くことができません。

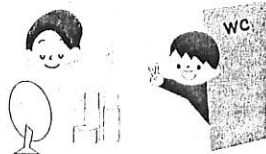


脳の目覚ましスイッチ (脳のエネルギー補給)

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物(糖質)は、脳の活動エネルギーとなるブドウ糖の血中濃度(血糖値)を上昇させ、脳が働き始めるきっかけとなります。

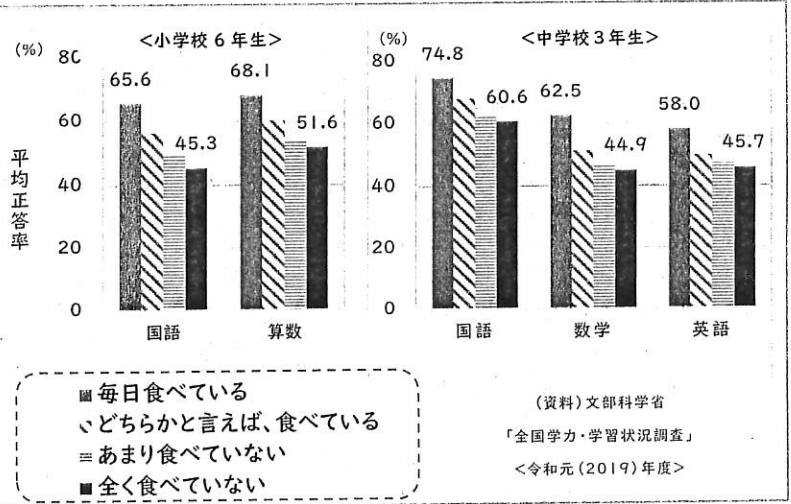
体の調子を整えるスイッチ (体のリズムを整える)

野菜や果物はビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、目覚めた体の調子を整えます。ビタミン・ミネラルが不足すると、体内で食物をエネルギーに変える仕組みがうまくいかなくなったり、体調を崩す原因となります。



朝ご飯をしっかり食べている人は、そうでない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

< 朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係 >



朝ごはん
を食べると
いいことが
いっぱい♪