

食育だより

令和3(2021)年

9月号

豊中市立第一中学校

夏の疲れをとろう!

九月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいることでしょう。また、マスク着用が新しい生活様式の基本になり、体温調節にも大きく影響しています。生活のリズムを崩さず、朝・昼・夕食をきちんととり、体調を崩さない様に、気をつけましょう。

寝起きが悪く

走ると息苦しく

朝いちから

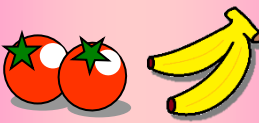
午前中がだるい

おなかが痛い

具合が悪くなる



VB1



生活リズムが乱れていませんか? 「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しいリズムを取りもどしましょう。

ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変えるのに必要ですが、身体の中にためておくことが出来ず不足するとエネルギー不足を起こします。

食事は食べていても食べる内容に偏りがあると、せっかく食べた栄養が働きません。好き嫌いせず野菜や果物もバランスよく食べましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう

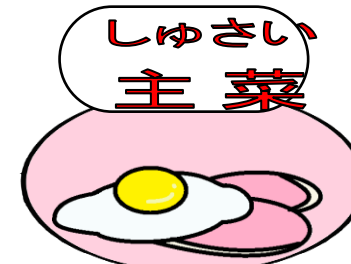
一日を元気に過ごすために、エネルギーは欠かせません。朝ごはんを食べないと、

脳の唯一のエネルギーである「ブドウ糖」が不足してしまいます。

このような内容の朝ごはんが理想的です



脳のエネルギーになる炭水化物です。



筋肉や血・骨を作る材料になります。



体の調子を整えたり抵抗力をつけ身を守ります



主食・主菜・副菜にスープやみそ汁などの汁物が加われば水分とともにさらに栄養がアップします

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は



まず、野菜ジュース、果物や牛乳、ヨーグルトなど簡単に手早く食べれるものから始めましょう

朝は菓子パンだけという人は



野菜や果物の入ったサンドイッチやホットドッグにしたり、サラダやスープも食べるようにしましょう

朝はおにぎりだけという人は



具たくさんのおみそ汁やインスタントのものにわかめやねぎ等の具を入れるなど工夫してみよう