



食育だより

2023 年 5 月号

河内中学校

5 月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。とくに連休中は、1日3食を決まった時間に食べることが大切です。早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えておきましょう。



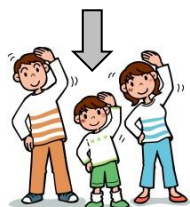
朝食で3つのスイッチをオンに



体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

体温が上がる

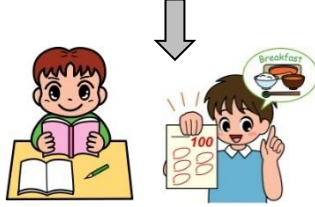


元気に活動

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーになります。

脳にエネルギー



集中力アップ

おなかのスイッチ

体は食事をすると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。

腸が活発に



排便を促す



朝食も主食+主菜+副菜をそろえて「バランスのよい食事」をめざしましょう

● 自分で朝食を用意してみよう !!

もしも朝食が用意できていなくても、家にあるものを組み合わせて自分で用意してみましょう。



ごはんが主食の場合

インスタントのみそ汁やカップスープ、納豆をプラス。納豆は手軽に良質なたんぱく質をとることができます。



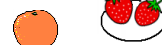
パンが主食の場合

野菜ジュースをプラス。パンにいろいろなものをのせると主食とおかずが一緒にとれます。スライスチーズやトマトなら簡単ですね。



シリアルが主食の場合

牛乳や乳製品・くだものをプラスすると、よりバランスがよくなります。くだものに含まれるビタミンCは食欲を高め、食物繊維もたっぷりとることができるので、手軽に食べられる季節のくだものを朝食にとるとよいでしょう。



● 夜の質の良い眠りは、朝ごはんによって作られる !!

その理由は、食事から得られるたんぱく質にあります。たんぱく質は20種類のアミノ酸が結合してできています。これらのアミノ酸の中には、体内で作ることができない、あるいは、作られても少量のため必ず摂取しなくてはならない不可欠アミノ酸（必須アミノ酸）があります。不可欠アミノ酸の1つであるトリプトファンを材料に脳内でセロトニンが作られます。セロトニンは、感情を安定させる作用があり、朝食を食べることで日中を安定して過ごすことができます。また、夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って、眠りを促すメラトニンという物質が作られます。朝ごはんをバランスよく食べて、トリプトファンを十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることになります。（参照：中学生用食育教材）