



令和3年度

宇都宮市立豊郷中学校

夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。しばらくはまだ残暑が続きます。朝・昼・夕の3食をしっかり食べ『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整え、残暑に負けず元気に学校生活を送りましょう。

9月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。そして、秋といえば…スポーツの秋・読書の秋と併せて、味覚の秋ですね！魚や果物がとてもおいしい時季です。しっかり食べて、充実した学校生活をスタートさせましょう。

大切です！きちんと朝ごはん！ ～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に夜更かしして生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？ 学校生活が始まりますので、朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。

からだ めざ
体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。また噛む動作が脳の血流をよくし、脳の活性を活性にします。体内に入った食べ物を消化するために内蔵も活動し始めます。

のう げん
脳のエネルギー源となり、
ごぜんちゅう がくしゅう しゅうちゅう
午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぶんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があり、とくに朝の食事が大切です。

けんこうてき せいかつ
健康的な生活リズムをつくり、
はいべん
すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることが、よい生活リズムをつくれます。食べ物は胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

にち しょくじ えいよう
1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

秋の行事食・食べ物

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。

「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年の十五夜は、9月21日（火）になります。給食では、けんちん汁や十五夜デザートが出ます。



なし・ぶどう・かき・りんご



秋は果物が美味しい季節です。ご家庭で秋の味覚をたっぷり楽しんでください。

疲労回復に役立つ 栄養素って何？

体育祭の練習が始まります。夏の疲れや厳しい残暑の中での練習で、疲労感を感じることも多くなるかと思います。



激しい運動を長時間行くと疲労が溜ります。運動の後に適度な水分補給を行います。夕食まで時間がある時は、おにぎりやバナナなど軽く食べるようにしましょう。夕食では、ビタミンB1・炭水化物・たんぱく質・鉄分・カルシウムをしっかりとりとれる食事にしましょう。

ビタミンB1の多い食品・・・豚肉、うなぎ、鮭、ごまなど
鉄分の多い食品・・・赤みの肉、魚、小松菜、ひじきなど
カルシウムの多い食品・・・牛乳、小魚、ヨーグルトなど