

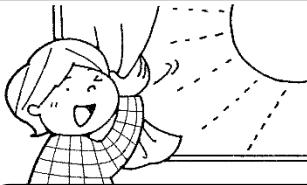
食育だより 9月号

横川中学校

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



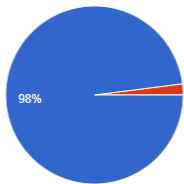
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

7月9日から13日、食事マナーの集計結果です。

上手に配膳ができましたか？(食べられる量と配置場所)

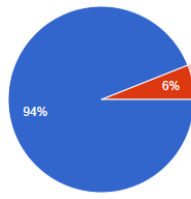
ご飯は左側、汁ものは右側

98% ○



姿勢をよくし、おわんを持って食べていますか？

94% ○



生徒の感想

- 食事中は肘をつかないようになど、細かいところを意識することができました。
- お箸の持ち方をいつも以上に意識した。
- 食事前の挨拶や姿勢に気をつけた。
- 姿勢が崩れることが家でもよくあるから気をつけたい。

今はできなくても、意識することが大切です。素敵な大人になろう。

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

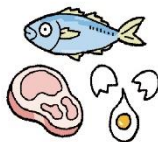
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常的分 成長に使う分 運動の分

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



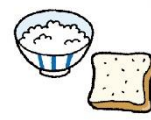
カルシウム



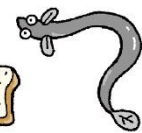
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

激しい運動の後は、すばやく補給を！！

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、さつまいもやバナナなどの炭水化物を補給しましょう。



食べることも寝ることも



大切なトレーニング！