

新年度が始まってから1か月以上がたちました。新しい環境で疲れなどが出てきている人も多いのではないのでしょうか。体調をくずさないようにするためにも、日ごろから栄養バランスのよい食事に心がけるようにしましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」するということからできた言葉だそうです。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。



朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでかぎとなる、大切な食事です。



だから、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！



朝だよ！！



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。



まとめ 朝ごはんのはたらき



体や脳へのエネルギーチャージ！



体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる！



I'm ready!
体をウォーミングアップする！

☆ しっかり朝ごはんを食べる工夫

- ・早起きをする。(朝ごはんの30分～1時間前には起きましょう。)
- ・夜更かしをしない。(夜食も控えましょう。起きたときに食欲がわきません。)
- ・前日の夕食を利用する。(例：おひたし→オムレツに
野菜スープ→ポタージュなどに)
- ・簡単なものを一品増やす。(果物・乳製品・缶詰など)

時間がない時でも簡単に用意できる朝ごはんを！

くだもの



牛乳



パン



スポーツと牛乳



牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと傷んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症予防に役立つこともわかってきました。

今月は体育祭もあります。牛乳をしっかり飲んで、体育祭の練習も頑張りましょう！

成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



運動後の身体のケアに！

激しい運動やスポーツをした後は、筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に、牛乳に含まれる「乳たんぱく質」がとても効果的にはたらくといわれます。



暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。今のうちから「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動30分以内に飲むのがおすすめです。



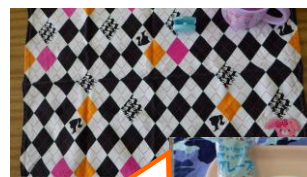
もっと食生活に取り入れよう！

牛乳は学校で飲むものと思っていませんか？それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳は「太る」というイメージがありますが、牛乳をよく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。



★ランチマットを使用しています

陽西中では、給食時にランチマットを使用することになっています。ランチマットを使用する理由は、机の上を勉強していた環境から、食事をする環境に整えるためです。クラス全員がランチマットを使用して食事環境を整え、正しいマナーで給食が食べられるようにしましょう。



週末には必ず持ち帰り、きれいに洗いましょう！

