

9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でしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

朝食をしっかりと食べよう

1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝食をしっかりと食べることが大切です。朝食を抜くと、栄養をとったり使ったりする体のリズムがくずれ、生活のリズムも乱れます。また、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動のやる気が出なくなります。成長期みなさんは、体の基礎をつくる大切な時期にいます。今回は「朝食」についてふり返ってみましょう。

朝ごはんを
食べないと...

授業に集中できず...

「疲れやすい」「腹痛」「イライラする」など

朝ごはんを食べると...

脳



脳の栄養となり、授業に集中できます。

体



元気に運動ができます。集中力がつき、ケガを防ぎます。

このような内容の
食事をしましょう！



★エネルギーの素
ご飯、パン、麺類、
シリアルなど



★体の組織の素
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



★体の調子を整える素
おひたし、野菜サラダ、
野菜炒め、果物など



主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事になります！

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

まずは、野菜ジュースやヨーグルトなど、軽いものから口に入れることを始めましょう。



朝はパン(菓子パン)
だけという人は

野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなど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

みそ汁を具たくさんにしましょう。インスタントのみそ汁を飲む場合でも、野菜をちょっと加えるだけでバランスが良くなります。





<お手軽オムライス風>

【材料 1 人分】

- ・ごはん…お茶碗 1 杯
- ・ミックスベジタブル…1/2 カップ
- ・ハム…1～2 枚
- ・塩…小さじ 1/2
- ・とろけるチーズ…好みの量
- ・ケチャップ…適量

【作り方】

- ① ハムは一口大に切っておく。
- ② 電子レンジ対応のお皿にごはん、ミックスベジタブル、ハムを入れ、塩を全体にふり、チーズを入れる。
- ③ 卵を溶いて、②に回してかける。
- ④ ③にラップをふわっとかけ、電子レンジ 500W で 3 分半くらい加熱する。（加熱時間は様子を見て加減する。）
- ⑤ ラップを取り、ケチャップをかけてきあがり。ラップを取る時、暑いので注意。

ポイント！

スープなどの飲み物やバナナ、キウイなどの果物をプラスすると、栄養バランスがもっと良くなります！

まだまだ残暑が
続きます！

熱中症に気をつけましょう！

気温が高い日は、屋外だけでなく、体育館のような室内でも要注意です。特にスポーツをする時は、こまめに水分補給をしたり休憩をとったりして無理をしないように心がけましょう。



暑い時季の水分のとり方

- ・のどがかわく前や汗をかいた後。
- ・スポーツ活動時は、こまめに。（約 15～20 分間隔）
- ・入浴の前後。
- ・就寝前。



簡単につくれる スポーツドリンク

- ① 水 1 リットルに塩 2～3 g と砂糖 40 g を溶かします。
- ② レモン汁を好みの量加えれば、簡単スポーツドリンクの出来上がりです！

食中毒に注意！

まだまだ残暑が続き、細菌性の食中毒が発生しやすい時期でもあります。食中毒を防ぐ基本は「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。

食品を購入するときは消費期限を確認し、生鮮食品はすぐに冷蔵庫で保管しましょう。また、肉や魚などはしっかり加熱し、つくった料理を長時間室内に放置するのはやめましょう。

そのほか、調理の前や食べる前などは石けんを使った手洗いを忘れずに行いましょう。

