

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を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。



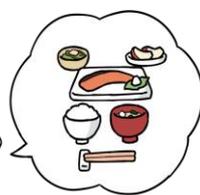
朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでかぎとなる、大切な食事です。



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!



体をウォーミングアップする!

もうすぐ体育祭です！
運動するために必要な

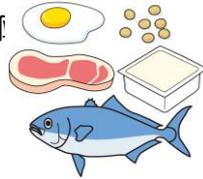
栄養

をきちんととろう！



筋力、パワーのもとは… たんぱく質

筋肉量を増やすためにはたんぱく質が必要です。筋力アップには、ウエイトトレーニングなど筋肉を刺激する運動が効果的ですが、その時に使った筋肉を修復し、より強力な筋肉にするためにも良質なたんぱく質を十分にとりましょう。肉・魚・卵・大豆・大豆製品に多く含まれています。



スタミナ、集中力をつけるには… 炭水化物

運動量が多い時にはエネルギーとなる炭水化物を多くとり、燃やし続けることが必要です。また、脳の栄養源はブドウ糖です。頭を働かせ、集中力を高めるためにも炭水化物が必要です。ごはん・パン・めん類・芋などに多く含まれています。



機敏さ、スピードアップには… カルシウム マグネシウム

運動時のスピードとは、筋肉の収縮の速さのことですが、この収縮伝達は脳から神経を通して筋肉に伝えられます。この時に必要なのが、カルシウムとマグネシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品・豆腐・緑黄色野菜など、マグネシウムは、ひじき・大豆・玄米・干しエビなどに多く含まれています。



体調を整えるには… ビタミン・鉄分

貧血予防や体調を整えるために重要な栄養素は、ビタミン・鉄分です。靭帯やアキレス腱などの合成にもビタミンCが必要です。ビタミンは野菜・果物など、鉄はレバー・ひじき・ほうれん草・かつお・あさりなどに多く含まれています。



水分補給も忘れずに



運動をして汗をかいた時は、適切に水分を補給しないと熱中症などを引き起こすことがあります。日常的には水や麦茶などがおすすめです。運動後は、汗と一緒に体の中の塩分も失われるため、水だけよりスポーツ飲料の方が適しています。ただし、糖分が多いものもありますので、飲みすぎには注意しましょう！



★ランチマットを使用していますか？

陽西中では、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！