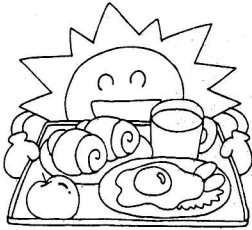




学校給食通信 第2号

朝ごはんを食べよう

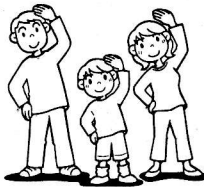
朝ごはんは栄養を補給するだけでなく、休息モードから活動モードへと心身を切りかえるはたらきをします。また、生活リズムを整えることにもつながります。朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。



朝起きた時は、体の中のエネルギーがとても少なくなっています。脳などに十分なエネルギーを届け、授業に集中するために朝ごはんが必要です。



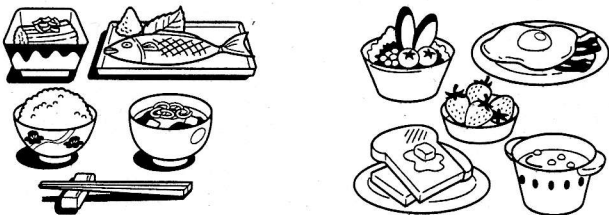
朝起きた時は、体温が1日の中で一番低くなっています。朝ごはんを食べることで体温を上げ、体を活発に動かせるようになります。



よく噛んで食べることで、胃や腸のはたらきを目覚めさせます。



ごはんだけ、牛乳だけの朝ごはんではなく、主食・主菜・副菜をそろえて食べるように心がけましょう。



夜遅くまで起きていては、次の日の朝早く起きることができません。早寝、早起きをしてしっかり朝ごはんを食べましょう。



正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!



暑いときののどがかわいて、清涼飲料水やジュースをたくさん飲んでいませんか？汗をかくぶん水分の補給は大切ですが、清涼飲料水や甘いジュースは糖分をたくさん含んでいるので注意が必要です。

私たちの体の約60%～70%は水分で、「血液」や細胞の間に「体液」としてたくわえられています。この水分は汗などで体の体温調節や血液、細胞に重要な働きをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶ恐れがあります。

飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料



- 口当たりがよく飲みやすい→肥満の原因になる
- 糖分が多いため血糖が上昇→食欲がなくなる
- 上昇した血糖を下げるためインスリンがたくさん出る→疲れやすくなる
- 食事が不規則になり栄養障害のもとになる→夏ばての原因になる

上手に水分補給をしましょう

◇食事から

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

◇スポーツ時は

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれているので多飲はさげましょう。