



食育だより

令和3年12月1日発行 No.9
ひたちなか市立勝田第二中学校
<6月は食育月間・毎月19日は食育の日>

今年も残りわずかになりました。12月は新年を迎える準備で、みんな大忙しです。そんな時期だからこそ、規則正しい生活リズムとバランス良い食事を心がけることが大切です。特に、受験を控えた3年生は、試験の本番に実力を発揮するためにも、健康管理に気を付けて過ごしましょう。

朝型生活を心がけよう



テスト勉強などで夜更かしをしていませんか？
学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。勉強の成果を発揮するために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

私たちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんを抜くとどうなるの？

朝ごはんを抜くと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減って痩せにくい体になります。

また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝ごはんをしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



★ ★ 睡眠の役割 ★ ★

睡眠には、心身を休めるほかにも、大切な役割があります。

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする重要な働きがあります。他にも、睡眠は記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとりましょう。

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

また、日頃から栄養バランスの良い食事をとることも重要です。

特に、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源になる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」や抵抗力を高める「ビタミンC」などを積極的にとりましょう。

体を温める働きのある料理や食品を食べることもかぜの予防に効果があります。

