

食育だより

令和5年9月
船橋市立飯山満中学校

季節の変わり目で、気温の差が大きく体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に登校しましょう。

朝食をしっかりとろう！

朝ごはんが体のリズムをつくる

体がだるい、気分が落ち込むなどを感じている人はいませんか？体のリズムの崩れが原因かもしれません。**朝ごはんには、脳と体を目覚めさせ、体のリズムを正常に整える働き**があります。しっかりバランスの良い朝ごはんをとって、体調を整えて登校してきてください。



早起き、早寝をしていますか？

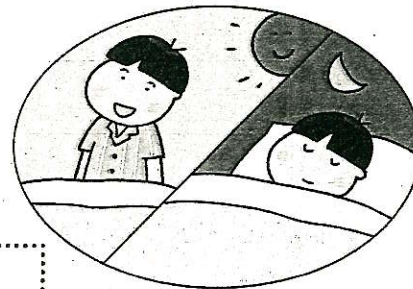
わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまっている人は、**早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保**できるように生活を直しましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、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や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、イライラするなど、心身の不調の原因にもなります。



休日にも規則正しい時間に「起きよう」！



朝食を毎日必ず食べている人は、そうでない人に比べて、**体力・運動能力や、学力が高い傾向**にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって午前中からしっかり頭と体を目覚めさせましょう。

朝ごはんを食べて、脳と体を
目覚めさせてから学校に登校してください。

3

つの目覚ましの

そろった朝ごはんを食べよう！

脳 の目覚まし

ごはんやパンなど

体 の目覚まし

卵、納豆、肉、魚、
豆腐など

お腹 の目覚まし

野菜、果物など

忙しい朝は、手間をかけずに栄養の充実を！

～ 朝食、ワンラックアップ大作戦 ～

1. 前の晩にある程度準備をしておく(野菜を切っておく。卵をゆでる)
2. 夕食のおかずをリメイクする。
 - ・ポテトサラダ・おひたし→溶いた卵に入れて焼いてオムレツや卵焼きに
 - ・野菜スープ→牛乳とクリームコーンを入れて煮てポタージュスープに
3. 味噌汁に具をいっぱい入れて具たくさんにする。
 - ・乾燥わかめやもやしなどを利用すれば、包丁・まな板いらず
 - ・仕上げに卵を割って落としてもGOOD
4. 紅茶やコーヒーよりも野菜ジュースや牛乳を。
5. フルーツをプラスする。
 - ・みかんやバナナ等を常に用意しておく
 - ・りんごなら皮をむかずにそのままかじる
6. 卵料理を必ず食べる(ゆでたまごでもOK)
7. 牛乳を飲むか、ヨーグルトを食べる。

★朝食メニュー★



フルーツ
ヨーグルト



卵焼き

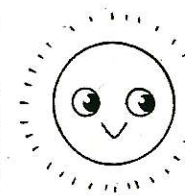


おにぎり



野菜たっぷり
みそ汁

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

