

食育だより

令和6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見直しましょう。

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。



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。

休日も規則正しい時間に「起きよう」！



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

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 ～

★朝食メニュー★

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。



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