

食育だより

2023/5 板倉中学校

新年度が始まって1か月がたちました。1年生の部活動や生徒会の所属も決まり、本格的に学校の活動が始動しています。

気温の高低差や新しい環境での緊張感からくる心身の疲れ、GWでの生活リズムの乱れなど疲れが出やすい季節です。十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を再確認しましょう。

食生活を見直して 心身を整える！

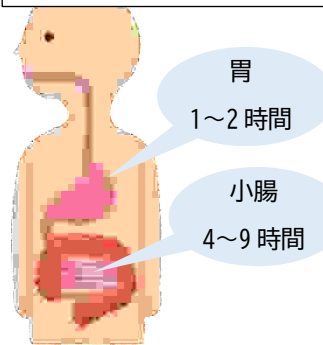
生活リズムを整えるポイント

キーワードは **早寝・早起き・朝ごはん**

- ①夕食は就寝の2時間前まで！
- ②朝食は3つのおかずを！
- ③給食は残さず食べよう！

①夕食は就寝の2時間前まで！

食べ物の消化にかかる時間



- 胃で食べ物が消化している時は、全身の血流がアップして体が活動状態になっています。
- 胃の食べ物がなくなった状態で就寝することが良い睡眠につながります。

②朝食には3つのおかずを！

- 3つのおかずを最低1種類ずつ食べましょう
- 体に蓄えた栄養素は、寝ている間に空っぽになってしまいます



③給食は残さず食べよう！

副菜や汁物には、不足しがちな野菜やきのこ類がたくさん入っています。



給食のカルシウム摂取量は、約半分が牛乳のカルシウムです。

- 給食は、成長期に必要な栄養素(鉄・カルシウム・糖質)を強化しています。
- 1人分を全て食べると1日に必要な栄養素の1/3以上、鉄・カルシウムは1/2以上をとることができます。