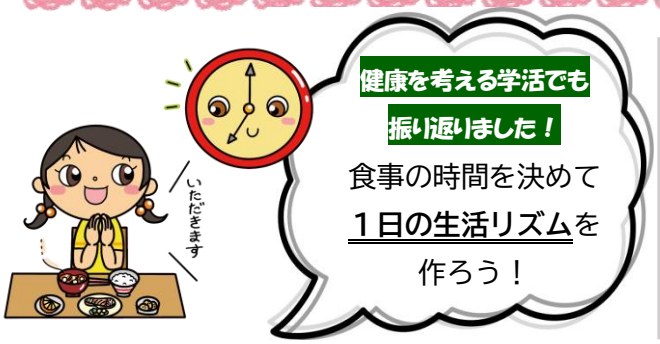
食育だより 7月

2024/7/1
板倉中学校

今年は梅雨入りがずいぶん遅れました。天気が良い日が続くと気分が晴れやかになりますが、雨が降らないことでの水不足が心配ですね。

少雨による水不足は、稲や畑の作物の生長に影響が出てきますが、汗をたくさんかいた時の皆さんの体の「水不足」には、食生活の改善が必要です。元気に夏を過ごせるように食生活を自分でコントロールできる板中生を目指しましょう。

自分の健康を守るには？　食生活コントロール力を高めよう！



自分の生活　振り返ってみよう

- ☐　朝食・昼食(給食)・夕食は残さず食べていますか？
- ☐　起床後、１時間以内に朝食を食べていますか？
- ☐　前日の夕食～翌日の朝食は 10 時間以上間隔があいていますか？

＊チェックが付かない人はコントロール力が下がっています！

★生活リズムの基本は『朝食』

朝食の役割

①かむ刺激、胃腸での消化の刺激で体内時計をリセット！
　＊毎日同じ時間に食べることが大切です
②寝ている間も活動している、脳にエネルギーチャージ！
③体温アップ↑で活動モードにスイッチオン！

脳のエネルギー源って何だろう？

★朝食でとりたい栄養は　コレ！

主食(炭水化物)

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」だけ‼

よくかんでたべると
吸収力アップ！

＊ブドウ糖は、炭水化物からしかとれません

おかず(ビタミン B1)

糖質をエネルギーに変えるのは「ビタミン B1」

豚肉(ハム　ウインナー)、大豆製品(納豆、豆腐)、卵　など

＊成長期の体をつくる「たんぱく質」も豊富です

おかず(水分)

食事に含まれる水分は「ミネラル」もとれる‼

みそ汁、スープ、野菜、果物、牛乳、ヨーグルト　など

＊体内のミネラルバランスを整えると熱中症予防にもなります

＊発酵食品は免疫力を高めます

主食＋主菜＋副菜のバランスの良い食事の基本を忘れずに…