



# 食育だより

# 5月号

令和2年5月 流山市立南流山中学校  
流山市立南部中学校

1日を元気に過ごすためには、運動・食事・休養・睡眠をきちんととり、体によい生活リズムを作ることが大切です。

早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

## 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

朝ごはんを食べることは、睡眠による休眠モードから活動モードへ、心身を切り替えて生活リズムを整えるために、とても大切なことです。朝ごはんは睡眠中に下がった体温が再び上がるのを助け、血液の流れもよくするので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器官も刺激されて活動を始め、便通がよくなります。



また、朝ごはんは脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はほぼブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはご飯などに多く含まれる炭水化物が体内で分解されて作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには夕ごはんなどで得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。

### 朝ごはんを食べないと...

- 登校しても授業に集中できず...
- ★「疲れやすい」
- ★「腹痛」
- ★「イライラする」など

### 朝ごはんが食べたくなるポイント

- ☆夜ふかしをしない
- ☆毎日決まった時間に食べる
- ☆少量でも食べる習慣をつける
- ☆夜食をひかえる

### 【自分で作ろう!!おすすめ cooking】

#### 納豆チーストースト

【材料1人分】

食パン1枚、納豆1パック、  
ねぎ(荒みじん切り)適量、  
とろけるチーズ1枚

【作り方】

①納豆・ねぎを混ぜ合わせ、食パンにのせて、チーズをのせて焼く。

【ポイント】

納豆とチーズで腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高めましょう。

朝ごはんは、1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、主食+主菜+副菜をそろえ、よくかんで食べてみましょう。



# 成長のために必要な栄養素をとろう！

中学生の三年間は、身長・体重が大きく成長するだけでなく、脳・神経・骨・筋肉・内臓も発達する大切な時期です。この時期の食生活が、これからの健康に大きく影響していきます。バランスのとれた食事と適度な運動を行うことが大切です。特に、運動をする中学生のみなさんに欠かせない栄養素にカルシウムと鉄があります。

## 鉄を含む食品をとろう！

思春期に起きる貧血の原因で、一番多いのは、赤血球中のヘモグロビンの材料である鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。

スポーツ選手の場合は、運動によって汗から体内の鉄分が喪失し、慢性的な鉄欠乏性貧血に陥りやすくなります。鉄分が足りないと全身に酸素を送ることが出来ず、筋肉が疲労し息が苦しくなります。鉄分をしっかり摂取して貧血を予防することは、持久力の向上にもつながります。

## カルシウムをとろう！

カルシウムは、骨や歯をつくるなど、体のさまざまな機能を調節する大切な栄養素です。カルシウムが不足してしまうと、骨に蓄えられているカルシウムがどんどん使われていきます。長い間このような状態が続くと、骨がスカスカになってしまいます。

乳製品にはカルシウムが多く含まれています。特に、牛乳は、他の食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高いです。骨の量は10代で決まると言われています。乳製品をとり、強い骨を作ることでケガの予防にもなりますね。



## 【自分で作ろう!!おすすめ cooking】

### チーズせんべい

【材料】とろけるスライスチーズ 1枚

【作り方】①クッキングシートの上に、とろけるスライスチーズをのせて、電子レンジ(500W)で約90秒温める。

簡単にパリパリのチーズせんべいができます。  
カルシウムの補給にぜひ!!

\*裏面に、おすすめ給食レシピを掲載しています。ぜひご活用ください。