

# 食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第5号

厳しい暑さも弱まり、過ごしやすい季節になってきましたが、体育祭・期末テストが終わり、身体が疲れていませんか？もうすぐ新人戦も始まります。練習前後の食事はもちろん、休養（睡眠）もしっかりとって、万全な体調で臨みましょう！

## その1. 夏の疲れをとろう！

**寝起きが悪く  
午前中がだるい**

**早寝・早起き・  
朝ごはん**

夜遅くまで起きていると、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！

**走ると息苦しく  
おなかが痛い**

**ビタミンB1**

ビタミンB1は、ご飯などの炭水化物をエネルギーに変えるために必要です。不足すると体が疲れやすくなるので、毎日の食事にとりましよう。

**疲れやすい  
具合が悪くなる**

ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を食べましょう。夏にたまった疲労を回復してくれます。

## その2. 朝食をしっかりと食べよう！

1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを抜くと、栄養をとったり使ったりする体のリズムが崩れ、生活のリズムも乱れます。また、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動でやる気も出なくなります。成長期のみなさんは、体の基礎をつくる大切な時期にいます。朝食について振り返ってみましょう！

このような内容の食事をしましょう

|                                   |                                    |   |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| <b>主食</b><br>★パワーの素<br>ご飯、パン、めんなど | <b>主菜</b><br>★筋肉や血の素<br>目玉焼きや焼き魚など | <b>副菜</b><br>★体の調子を整える<br>サラダ、野菜炒め、果物など |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|

**+**

**汁物**  
みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事に！

**OK!**

**こんなパターンにひと工夫**

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>朝ごはんを食べていない人は</b><br>まずは、野菜ジュースや、ヨーグルトなど軽いものから口に入れることはじめましょう。 | <b>朝はパン(菓子パン)だけという人は</b><br>野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。 | <b>朝はおにぎりだけという人は</b><br>みそ汁を飲みましょう。インスタントのみそ汁を飲む場合でも野菜をちょっと加えるだけでバランスが良くなります。 |
|--|---|---|