

きゅうしょく だより 7月

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。



心が満たされ、やる気が起きる。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

参考文献：農林水産省 HP「めざましデータBOX」

生活リズムを整えよう!

① 学校がある日もない日も、だいたい同じ時間に起きている。
【はい・いいえ】



② 毎日、朝ごはんを食べている。
【はい・いいえ】



③ ふだんから体をよく動かしている。
【はい・いいえ】



④ 夜食は食べない。または、寝る2時間前までに食べるようにしている。
【はい・いいえ】



⑤ 寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしないようにしている。
【はい・いいえ】



⑥ いつもだいたい同じ時間に寝ている。
【はい・いいえ】



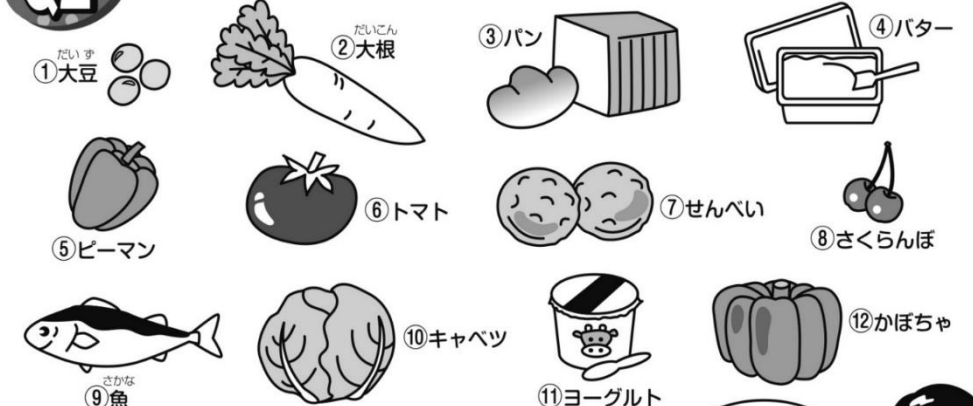
元気な体作りのためには、良い生活習慣を身につけることが大切です。この中でいくつ「はい」がありましたか? たくさんあるほどいいですね。半分以下だったら要注意です! 疲れがたまって、体が弱っているかもしれません。できることから始めましょう。

緑のなかまクイズ

Q1 食べものは、からだへの働きによって3つのなかま(赤・黄・緑)に分かれます。緑のなかまは、どのような働きをする食べものでしょうか?



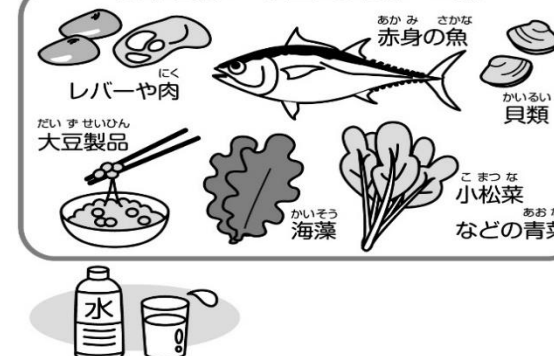
Q2 下の絵の中で、緑のなかまの食べものに○をつけましょう。



意識してとりたい栄養

こたえ Q1……① Q2……②⑤⑥⑧⑩⑫

鉄を多く含む食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。