



8月食育だより

2学期が始まりました。学校には元気な笑顔と活気があふれています。
夏にたまった疲れを秋にひびかせないためにも、朝食をしっかりとるなど規則正しい生活を心がけ、体調管理に十分注意してほしいと思います。

夏の疲れが出ていませんか？



まだまだ暑い日が続きます。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。

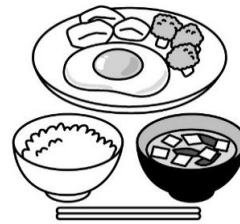
早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができます。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

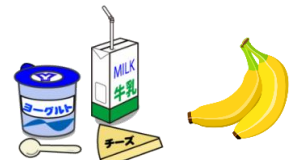


にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ!

朝ごはんを食べよう! ~朝食は1日の活動源~

朝ごはんを毎朝ちゃんと食べていますか? 中学生のみなさんは6月の「学校保健委員会」の中で行った「朝食アンケート」で「必ず毎日食べる」と答えた人は46人中35人でした。一方、「1週間のうち食べない日がある」と答えた人が9人、「ほとんど食べない」と答えた人も2人いました。朝食を食べないと1日の活動源であるエネルギーを補給できないため、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。毎日、朝食を食べる習慣をつけましょう。

ステップ1 ⇒ 朝は食欲がない、時間がないなどの理由から朝食をまったく食べない人は、まず乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから口に入れてみましょう。



ステップ2 ⇒ おにぎり、パン、目玉焼き、サラダなど簡単に準備できる主食や主菜を食べましょう。



ステップ3 ⇒ ごはんやパンなどの主食に主菜、副菜を組み合わせるとれた朝食を食べましょう。



今月の給食より

- 行事食等 野菜の日・8/31 (や・さい)
- 季節の料理 かぼちゃのチーズ春巻き、ミラノ風野菜スープ
- 地場産物 (飯能市産) 米、大豆、ねぎ、梨
- 旬の食材 かぼちゃ、ズッキーニ、梨、ぶどう

【ズッキーニ】

ズッキーニはイタリア語で小さなかぼちゃを意味し、きゅうりに似ていますがかぼちゃの仲間です。原産地はアメリカ南部やメキシコですが、植民地時代にヨーロッパに伝わり特にイタリアやフランスでよく食べられています。皮は緑色や黄色、形は丸やUFOのような形のものもあり、イタリアでは実だけでなく花も食べます。

