

食育だより

下野市立南河内中学校 令和元年9月号

☆生活リズムをととのえよう！

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっていませんか。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする
と、25時間周期で寝起きをされるといわれています。し
かし1日は24時間です。この時間のずれを調整してい
るのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に動かせるためには、

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会
の生活リズムに合わせる）
- ④1日3回の食事を規則正しくとる

などが有効といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、
スマホなどを使用したりしないようにする。
- 夜更かしせず、なるべく睡眠時間をとる。
- 寝る時は、なるべく部屋を真っ暗にして眠る。

早起き・早寝・

朝ごはんを



習慣にしましょう

何個チェックできましたか？ふだんから生活リズムはととのえておきましょう

☆気にして欲しい食習慣

中学生になったら将来のことを考えて家族任せにしないで、自分でも考えてみましょう。

食習慣1 よくかんで食べよう

食べるスピードが速い人は、よくかんで食べているか気を付けてみましょう。よくかむことで、脳の活性化や虫歯予防になるほか、食べすぎを防止してくれます。



食習慣2 「ながら食い」をやめよう

本やテレビ、ゲーム、ネットなど見ながら食べている人はいませんか？そちらに夢中になって食事が上の空になっていると、食事をした満足感がなく食べすぎにもつながります。

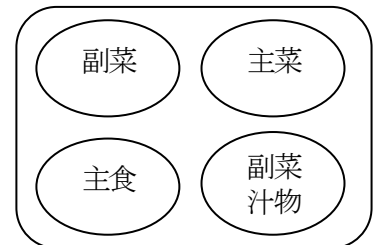
食習慣3 朝ごはんを食べよう

本校は調査によると大体の人が朝食を食べていますが、休日や長期休業中も規則正しく朝食を食べるようにしましょう。食べていない人は、まず一品でもいいから食べるようにしてみましょう。それから、二品、三品と主菜副菜を増やしてみてください。バランスがいい朝食を食べた方が、成績が上がる傾向にあります。



食習慣4 2～3品の食事を心がけよう

朝ごはんのみではなく、3食、主食・主菜・副菜・副菜または汁物のバランスがとれるように心がけましょう。また、食品群のバランスも考えてみましょう。副菜の例えば「ほうれん草のお浸し」ではほうれん草（3群）の単品だけではなく、白菜などその他の野菜（4群）も入れてみましょう。



まずは、あまり手のかからないサラダや、スープを作りだめしておくなどいろいろと工夫して考えてみてください。時短料理は本やインターネットで簡単に調べられます。下野市の小中学生が考えた簡単朝ごはんなども参考にしてください。

献立表には献立でどんな食品が使われているか書かれています。分からない食品群など参考にしてください。

| おもに 体の組織をつくる あか | | おもに 体の調子を整える みどり | | おもにエネルギーになる きいろ | |
|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|------------|
| 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 魚・肉・卵 大豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚 海苔 | 緑黄色 野菜 | その他の 野菜 果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂 |
| おもにたんぱく質を多く含む | おもにカルシウムを多く含む | おもにカロテンを多く含む | おもにビタミンCを多く含む | おもに炭水化物を多く含む | おもに脂質を多く含む |

気をつけて！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑いと体がだるくなったり、食欲不振になるため口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたがちです。冷たいと、甘さの感覚が鈍くなるため、ついついとりにすぎしてしまいます。そうすると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

熱中症予防にスポーツ飲料をとる時は、糖分のとりにすぎに注意しましょう。それぞれの運動量、体調などに合わせて、栄養成分表示をよく確認し、場合によっては水で薄めて調節してください。