

# 食育だより



文責  
都留第一中学校  
栄養教諭 宮島ゆき

みなさん始業式で校長先生がお話しされた『健全な精神は健全なる身体に宿る』この言葉を覚えていますか。

私が好きな漫画に「その時 分かったんだよな 今日の俺の体は 全部 昨日までの俺が 喰った物で出来てるって事が」という主人公のセリフがあります。『健全なる身体は一日にしてならず!』夏休み中も1日3食なるべく決まった時間に食べましょう。

## 夏休み中、こんな人はいませんか？



### 規則正しい食生活が、規則正しい生活

食事のリズムは体調をととのえてくれます。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、生活のリズムもととのえまし



# 一日のスタートは朝ごはんから！

朝起きた時点では、からだはなかなか目覚めません。そこで、朝食を食べることによって体温が上昇し、血流がよくなります。また、眠っている間に脳の活力になる糖を使い切っているため、朝食を食べて脳を目覚めさせる必要があります。朝食を抜いてしまうと、ほかの2食でたくさん食べてしまうため太りやすくなったり、からだに必要な栄養素がとれなくなってしまうのです。

## どうすれば食べられるかな？ 原因を探ってみよう！

 <p>食べる時間がない</p>	 <p>食欲がない</p>	 <p>食事が用意されていない</p>	 <p>太りたくない</p>
 <p>あと15分早く起きよう。</p>	 <p>前日に夜食を食べすぎたりしていませんか？</p>	 <p>簡単な朝食を自分で用意してみよう。</p>	 <p>2食にするのは逆効果。かえって太ってしまうよ。</p>

あさ **朝ごはんをしっかりと食べよう!** た 

 <p>おなかのめざまし</p>	 <p>脳のめざまし</p>	 <p>ウォームアップ からだのめざまし</p>	 <p>こころのめざまし 今日もがんばるぞ!</p>
---	---	--	---

私たちの体は、「昨日までに食べたもの」で、できています。特に中学生のみなさんは、人生で2番目に成長する時期です。今、どのような食生活を送るかが、10年後、20年後、

