



# 食育だより

毎月19日は「食育の日」  
令和6年 9月 発行  
美野里中学校



夏休みが終わって1週間が経ちました。みなさんの体と心は学校生活のペースに戻ってきたでしょうか？朝晩は涼しくなってきましたが日中はまだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて元気に毎日を過ごしましょう。

## 食べ物で、夏の疲れを回復させよう！

みなさんの体は疲れていませんか？なんとなく体が重かったり、頭がぼーっとしたり…。ちょっと涼しくなると夏にたまった疲れが体調に現れることがあります。しっかり休養を取って体を休めることが大切ですが、体の疲れを回復する食材もあるので紹介します。

### ビタミンB1

ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。車に例えると炭水化物がガソリン、ビタミンB1がエンジンです。エンジンがかからないと車が走り出さないのと同じように、ビタミンB1が不足すると体を動かすエネルギーを作り出すことができません。



### クエン酸・酢酸



酸っぱい味のもの（クエン酸、酢酸など）にも体の疲れを回復させたり、食欲を増進させたりする働きがあるそうです。酢やレモン果汁は給食でもよく使っています。さっぱりした味わいになるので暑くて食欲がない時でも食べやすくなります。

## 引き続き、水分補給もしっかりしよう！

私たちの体の60%は水分です。これが60%よりも不足してしまうと体が正常に機能しなくなってしまうます。いつの時季も水分補給は重要です。



### 水分補給のポイント

のどが渴いた  
と感じる前  
に、水やお茶  
を飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む

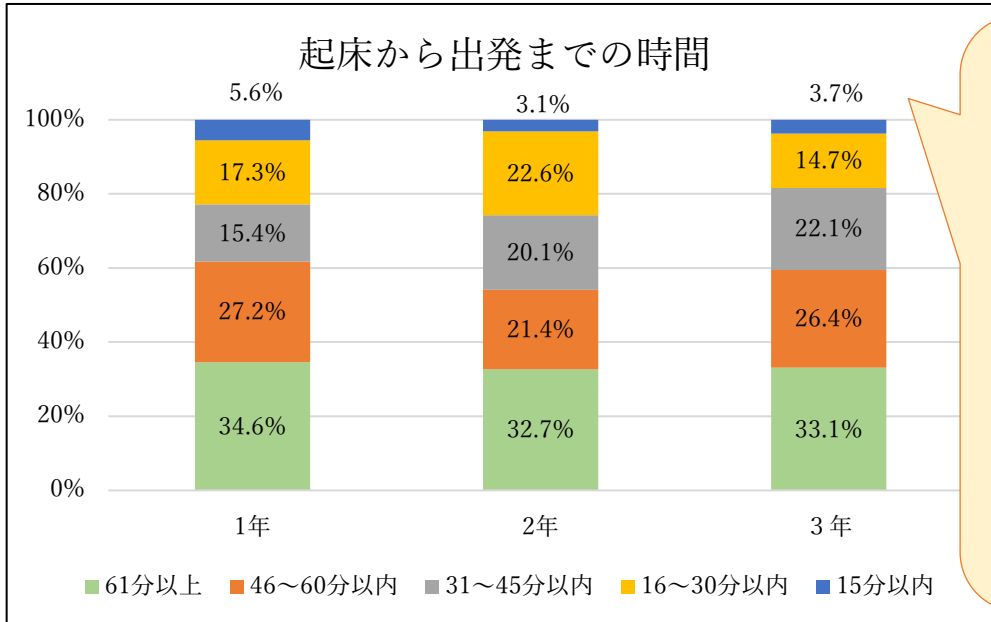


汗をたくさん  
かいた時はスポ  
ーツドリンク等  
を利用



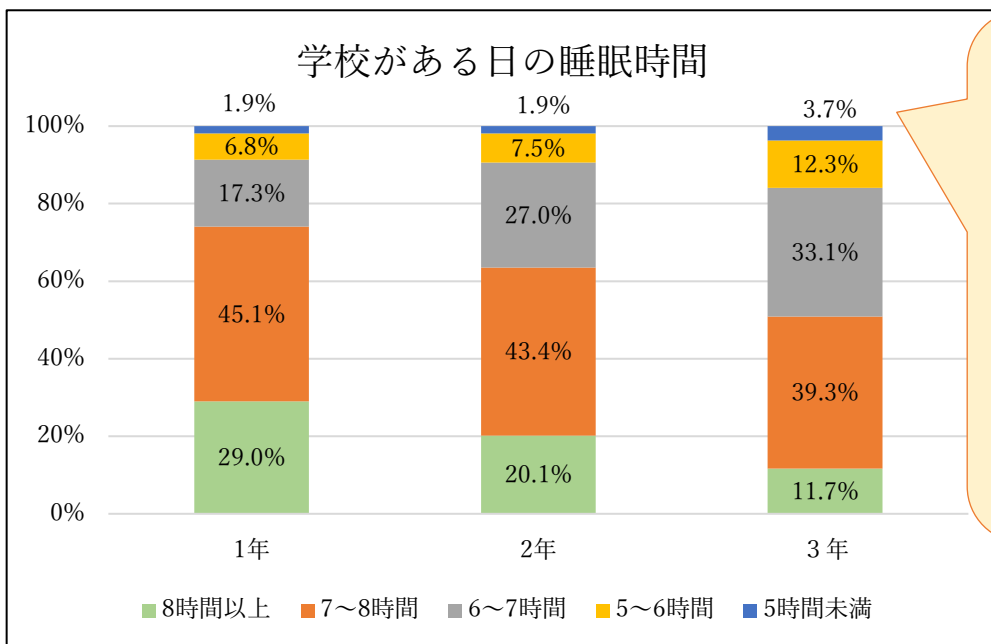
# 食生活アンケートの結果より

7月にもいくつか紹介しましたが、6月に実施した食生活に関する調査の、美野里中の結果を紹介します。



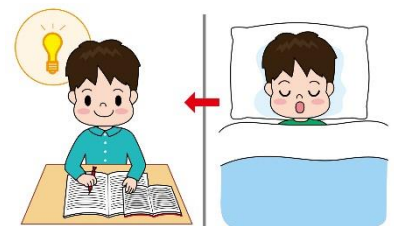
起床から出発までの時間が短い人ほど、ごはんだけパンだけといった簡単な朝ごはんしか食べていない、または朝ごはんを食べていない傾向が見られました。

朝ごはんを食べると、体が目覚めて朝からスッキリと活動を始めることができますよ。



必要な睡眠時間には個人差がありますが一般的に中学生の理想の睡眠時間は8時間とされています。(大人でも6～7時間) 元気いっぱいに学校生活を送るためにも、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

よく眠れば朝はスッキリと目が覚めて、しっかりと朝ごはんを食べてから登校できます。また、よく眠ることで学習したことが脳に記憶され、翌日の学習にも集中して取り組むことができます。健康面でも学習面でも十分な睡眠を取ることは大切です。



みなさんにも十分な睡眠を取ってほしいのですが、昔とは違い今の中学生は部活動や習い事、宿題やその他の勉強などで忙しいと言われています。その上スマホなどの電子機器を寝る直前まで使っていると、疲れているのに目がさえてなかなか眠れなくなってしまいます。睡眠不足は体の不調にもつながります。睡眠時間を確保する努力をして、少しでもよい睡眠を取るようにしましょう。