



給食だより

さいたま市立白幡中学校
平成23年度 7

さわやかな風、気持ちのよい季節になりました。「スポーツの秋」「読書の秋」「実りの秋」「食欲の秋」到来です。

早寝・早起き・朝ごはんで元気アップ

私たちのからだは昼と夜の一定のリズムにしたがって活動しています。眠りに入ることも、食事をするこも、このリズムのひとつです。しかし、このリズムが乱れると、健康的な生活を送ることができません。自の1日の生活を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

脳の目覚ましスイッチ

ご飯やパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値(血糖値)を上昇させるので、脳の活動力がアップします。夕食をとった後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと、脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。



脳へのエネルギー補給となります。

体の目覚ましスイッチ

朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ご飯やおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳や体も目覚めます。朝食を食べないと脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。



体温を上昇させます。

体の調子を整えるスイッチ

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、目覚めた体の調子を整えます。ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。



体のリズムを整えます。

朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

時間がない人、食欲がわかない人、朝ごはんを食べる習慣をこれからつける人に...
20~30分早く起きよう!
バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚、何か少しでも食べることから始めましょう。

少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝ごはんを食べる習慣ができてきた人に...
朝の排便リズムを目指そう!
バナナとヨーグルト、おにぎり味噌汁、トーストと野菜スープなど2種類以上を組み合わせ合わせて食べましょう。

時間がある人、食欲のある人、朝ごはんを食べる習慣のできている人に...
栄養バランスの考えた朝食を!
主食、主菜(たんぱく質がメインのおかず)、副菜(野菜がメインのおかず)、汁物、果物をそろえましょう。

目を大切にしよう!

10月10日は目の愛護デーです。

私たちが身の回りの情報を得るとき、その90%以上は視覚からといわれています。情報を得るだけでなく、意志や感情を伝えるときも目は大活躍しています。現代人の目はパソコンやテレビの普及により、朝から深夜までめいっぱい働いています。目の疲れの予防・回復につとめ、目を大切にしましょう。



目によい栄養素を含む食材

<p><ビタミンA> 目の神経の働きを正常にする働きがあります。</p> <p>にんじん レバー うなぎ ほうれん草 ブルーベリー 牛乳 卵 チンゲン菜</p>	<p><ビタミンB群> 不足すると、疲れ目や視力障害等を起こしやすくなります。</p> <p>豚肉 豆腐 納豆 チーズ うなぎ</p>
<p><ビタミンC> 目の老化防止、白内障の予防効果があります。</p> <p>ブロッコリー ピーマン キウイフルーツ みかん</p>	<p><ビタミンE> 活性酸素からからだを守り、老化を予防したりする働きがあります。</p> <p>アーモンド かぼちゃ いか ひまわり油</p>