

# 食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第2号



だんだんと暑い季節がやってきました。これから気温・湿度が上昇し、蒸し暑さで体調を崩しがちです。これから体育祭へ向けてエネルギーの消費が激しくなるので、朝ごはんをしっかりと食べて練習に臨みましょう！

## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」するということからできた言葉だそうです。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。



朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでかぎとなる、大切な食事です。



だから、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。



ドキッ？

### 衛生管理の“あるある”ピンチ！

#### あるあるピンチ1

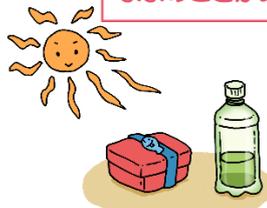
「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている。

解説 水だけだと食中毒菌がかえって増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。



#### あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。



解説 食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。一度口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

### 耳より情報 熱中症予防に牛乳!?

やや強めの運動をした直後に牛乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強い体になれるのではないかとする研究があります\*。牛乳や乳製品のおやつは成長期のカルシウム補給にもぴったりで、耳より情報です！



\*株式会社 明治 web 「知ってミルク第4回 運動×ミルクプロテインで熱中症対策！」(2018年3月閲覧)

体や脳への  
エネルギーチャージ!

体に朝が来たことを知らせ、  
健康的な生活リズムをつくる!

体をウォーミング  
アップする!

I'm ready!

まとめ **朝ごはんのはたらき**

