

栄養だより

2018年(平成30年)

夏休み号

貝塚市学校給食会

いよいよ夏休みが始まります。夏休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。特に夜更かしをすると朝起きるのが遅くなり、朝ごはんを食べる時間がとれなくなります。夏休み中でも、今までと変わらず早寝早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活をしましょう。



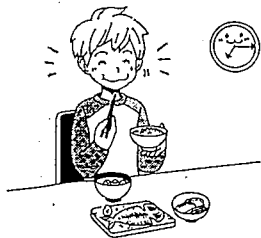
朝ごはんを食べよう



脳と体を目覚めさせる朝ごはん！！

朝ごはんは目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起きた時の脳や体はエネルギーが減った状態なので、エネルギーを補給することが大切です。朝ごはんを食べることで、1日の活動をスムーズに始めることができます。

朝ごはんを抜いて空腹のまま昼ごはんを食べると、血糖値が急激に上がり、体がエネルギーを余分にため込んでしまいます。パンやご飯など、手軽に食べられるものでいいので、食べる習慣をつけるようにしましょう。



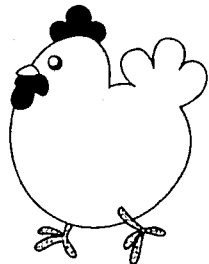
体温が上がる

排便がスムーズになる

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

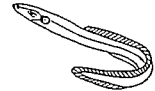
血流がよくなる

脳の働きがよくなる



☆夏にといたい食べ物☆

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく・にら・ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。また、うなぎにはビタミンAやビタミンB群、ビタミンE、たんぱく質が豊富で体力増進に効果があります。



～生活リズムをチェックしてみましょう～

夏休みの生活リズムを整えるためにも、チェック表でできているか確認しましょう。

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食きちんと食べる。
- 寝る直前までテレビを見たり、パソコンや携帯電話、スマートフォンなどを使用していない。



毎日食べよう！緑黄色野菜



かぼちゃやにんじん、ほうれん草、トマトなどの緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日摂取しましょう。

特にトマトは夏が旬の野菜です。トマトの赤い色はリコピンというカロテノイドの一種です。リコピンは、抗酸化作用があり、老化を抑制する働きなどがあるとされています。