

食育だより 第6号

学校教育目標 「自学、自律」

食育スローガン「今日食べた物が、未来の私を作る」

「朝ごはん」は、
すべての能率を上げる！



試験前の食生活について

「朝ごはん」は「勝負メシ」!



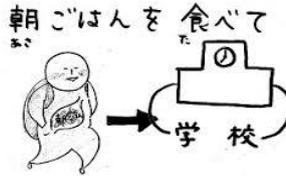
期末テスト一週間前となりました。全てのテストは、午前中にあります。

この時間に脳をフル稼働しなくてはなりません。

脳が、テストのように「思い出す」「考える」「まとめる」といった作業を、集中して行う為には、普段より多くのエネルギーを必要とします。

深夜まで勉強していて、「食欲がない」からと、朝食抜きが習慣になっていると、本番の午前中に、結果を残すことができません。

朝食を勝負メシにするために



1、朝食を抜くと、午前中の脳の活動が鈍ってしまう＝ケアレスミスの増加。

人間は、睡眠中も脳はエネルギーを使っているため、朝起きた時にはエネルギーは枯渇状態になっています。枯渇状態のまま午前中を過ごそうとすると、脳はエネルギー不足となり、集中力の欠如による、ケアレスミスが増えてしまいます。

2、朝食は体内時計を目覚めさせる。(起床＝体内の起床状態)

朝起きてすぐは、体内時計は「睡眠モード」です。

お腹に食べ物が入る→胃腸にある体内時計が目覚める→血行がよくなる→脳が「朝」を認識して、体が活動を始めます。

朝食抜きのままだと、体内時計のモードが、ゆっくりとしか変わらないので、「ボンヤリ」とした気分が昼ご飯近くまで、続きます。

6月は「食育月間」です。



食育って、どんなことするの？ (具体例)

☆食事のあいさつを習慣に→「いただきます」「ごちそうさま」

☆正しい「はし」の持ち方→(ご飯は、おはしを持つ手と、反対側) ↔ 「和食」はユネスコの無形文化遺産です。

☆食品の成分表示の見方と活用、などなど。。。「食べ物」が少しでも絡んでいたら、それは食育!

病気と栄養

【口内炎】→原因はたくさんありますが。

(疲労やストレス⇒⇒ビタミンB群の不足かも。。。。)



ビタミンB群は神経の働きに必要な栄養素です。ストレスや疲労が重なってくると、それを正常に戻そうと、いつもより多く体内で使われて、結果的に、体内で不足気味になってしまいます。ビタミンB群は、粘膜を保護し、肌の炎症を抑える働きも有るため不足すると、口の中が荒れて、口内炎の原因になることがあります。

ほうれんそう

じゃがいも

回復を早める献立

たまご



- ・茶碗蒸しや卵豆腐
- ・ポテトサラダ
- ・納豆ごはん (納豆は細かく刻む)
- ・ほうれん草入りの卵料理

予防する食材

- ・緑黄色野菜
- ・ワカメ
- ・ひじき

わかめ ひじき