



給食だより 9月

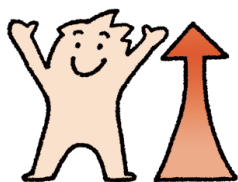


輪島中学校調理場

夏休みが終わり、2学期が始まりました。毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起きをし、しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になるので気をつけましょう。



健康3原則「栄養・運動・休養」



心も体も大きく成長する中学生の健康な体づくりには、「栄養」「運動」「休養」の3つのバランスがとても大切です。体をつくる食事、体力をつける運動、十分な休養をとることで、ケガを防ぎ、部活や勉強の集中力をアップさせることができます。



栄養

運動で使うエネルギーをしっかり補い、成長するための栄養もとることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。朝・昼・晩、3食しっかり食べましょう。



運動

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育するため、運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。無理をせず、自分に合った運動を続けましょう。



休養

疲れた体を回復させるには、睡眠と休養が欠かせません。睡眠不足は、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。夜ふかしをせず、十分な睡眠をとりましょう。



スポーツには多くのエネルギーが必要

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日の食事からしっかりと栄養をとりましょう。

また、疲労を翌日に残さないことも大切です。



疲労回復に役立つ栄養素



ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン (硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



9月1日は 防災の日

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておくことで安心です。

