

2学期がスタートしました！9月に入り、朝晩涼しく（寒く？）になりましたね。  
・・・と思いきや、日中の日差しはとても暑く、体調を崩しやすい気候が続いています。  
夏の疲れが残っている人もいるかと思えます。生活リズムを取り戻し、食事をきちんと  
とって、体調を整えましょう。



## 夏の疲れをとりましょう♪

疲れをとり、体力を回復させるためには、**十分に身体を休めること**や、**睡眠が必要**です。早めに就寝して、1日の疲れを取りのぞきましょう。

また、**朝昼夕の3度の食事**で、**十分に栄養補給**をしましょう。とくに、朝ごはんは、1日のエネルギーのもと!!!朝から元気に活動するために、しっかり朝ごはんを食べて登校してください♪

## ★脳はとっても食いしんぼう★ ★朝のくだものは体によい★ ★良質のたんぱく質とビタミンB1をじょうぶにとる★

みなさんが食べた栄養の10分の1は、脳に使われています。朝食を抜くと、脳の栄養が足りなくなってイライラし、集中力がなくなってしまいます。

手軽に食べられる、おいしいくだものには、体によい成分がたくさん含まれています。くだものに含まれるブドウ糖や果糖などの糖質は、脳や体がすぐに活動を開始するためのエネルギー源となります。



たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。毎食に、卵・魚・肉・大豆製品など、消化によいたんぱく質を取り入れることがポイントです。また、特に疲れているときは、ビタミンB1などの疲労回復に役立つ栄養素を含む食品をと



## 嫌いなものも少しずつ・・・食べれていますか？

給食は、栄養士さんが栄養バランスを考えて献立を作ってくれています。赤・黄・緑の3つのはたらき・・・覚えていませんか？

お肉や牛乳、魚や卵などは、みなさんの**血や筋肉、骨や歯**をつくるたべものです。



赤色に分類される食べ物

黄色に分類される食べ物



ごはんやパンは、みなさんが学校でしっかり**勉強や運動、クラブ**をするための、力のもとになるたべものです。

ピーマンやトマト、キャベツなどの野菜は、みなさんの**体の調子を整えてくれる**たべものです。



緑色に分類される食べ物

五郷中学校では、毎日、給食に使われている食材を赤・黄・緑の栄養素に分けて、黒板に貼っています。2学期より、食材カードを学校で購入してもらいました！今まで貼っていた食材カードとは違い、実物大の食材カードで、裏には食材の分量等も書いています。毎日食べる給食には、どんな食材が使われているか・・・食べる前にちょっと黒板を見てみてください♪



**小学校高学年から、中学生、高校生にかけては、エネルギーやたんぱく質などの栄養素が最も多く必要な時期になります。**

**牛乳や海草、小魚に含まれるカルシウムが不足すると・・・**

じょうぶな骨や歯が作られなくなり、骨折しやすくなったりします。

**肉や魚、卵、大豆製品が不足すると・・・**

貧血になり、めまいやたちくらみが起こりやすくなったり、疲れやすい体になったりします。

**野菜が不足すると・・・**

風邪を引きやすくなったり、便秘の原因になったりします。



☆成長に必要なエネルギーや栄養をバランスよく摂りましょう☆