



食育だより

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日も
ない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切で
す。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるための
ポイントをお伝えします。



元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを
心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳
や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動す
ることで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学
校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るように
します。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさ
せる原因になります。

今月は、初めての試みである、錦中学校・錦清流小学校合同体育祭があり
ます。宇佐川小学校も地域の方と一緒に運動会を行いますね。
暑さに負けずに全力で楽しむために、どのような食事が必要でしょうか？



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3食をきちんと
食べましょう。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。

