



~今月のテーマ~

2学期を元気に過ごすためのヒントは!?

夏休みが終わって2学期がスタートします。体の調子が今ひとつという人はいませんか? 免疫力がアップした夏休みを過ごせましたか? 一年間で一番長い2学期です。元気に楽しく過ごしたいですね。ここでは、そのためのヒントをいくつか紹介します。

ポイント

生活リズムを見直そう!

朝ねぼう

- ・夜遅くまで起きている。
- ・質の良い睡眠がとれていない。

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れる。

生活のリズムがくずれると、

朝食が食べられない。朝食と昼食がいっしょ。

排便が不規則

食事の時間が不規則。生活のめりはりがなく、いつもダラダラ。

ちょっと小腹が減ったな~。食事の時間じゃないけれど、食べちゃお!

ここで、食育クイズよ!

夏休み中の生活リズムは、どうだったかな? チェックしてみよう!

- 毎日、朝ごはんを食べた。
- 早起きをして、朝の光を浴びた。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きた。
- 1日3食を、決まった時間に食べた。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びた。
- 毎日、適度な運動をした。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにした。

頭を使うと、腹が減る! 脳の栄養源は「炭水化物=ブドウ糖」だけ! みんな「主食」の炭水化物、足りてるかな!?

①主食 (エネルギーになる) ごはん、パン、麺など

②主菜 (体をつくる) 卵、魚、肉、大豆製品など

③副菜 (体の調子を整える) 野菜、果物など

④汁物 味噌汁、スープ、牛乳など

ポイント

2学期の給食が始まります!

給食をできるだけ残さず食べよう!

給食には「やさしい」「海藻」などがたっぷり! 免疫力をアップし2学期を元気に過ごすためには、これだ!

休みの日には、好きなものばかり食べて! 野菜料理には手もつけなくて。時間をかけて作ったのに、がっかりよ!

ポイント

朝ごはんを食べよう!

わたしたちの体の中には、暗くなると眠くなり、明るくなると目が覚めるというような「生体リズム」があります。夜遅くまで起きていたり、食事の時間がバラバラな生活を続けていたりすると、その生体リズムが狂ってしまいます。生体リズムにあった生活をするのが大事です。「生体リズム」を整えるために、まずは朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。

ポイント

朝ごはんの内容を考えよう!

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。朝ごはんのアンケートをとると、ほとんどの人が「食べている」と答えているのですが、内容は?というところだけ、パンだけなど「1品だけ」という人もけっこういます。朝ごはんも栄養バランスが大事です。

主食以外のおかず②③④を1品でも食べましょう。

問題

「頭痛が痛い」「食事を食べる」といった言いは、「重複表現」といって、同じ意味のことを繰り返すため、書き言葉ではよく直される表現です。じつは夏野菜にも、名前がこの重複表現になっているものがあります。それは何でしょう?

- 1 マスクメロン
- 2 とうもろこし
- 3 さやいんげん

平成29年12月25日
 国語の国中999「食育」(12月25日) 1頁「食育」1725頁
 墨田区立宮崎