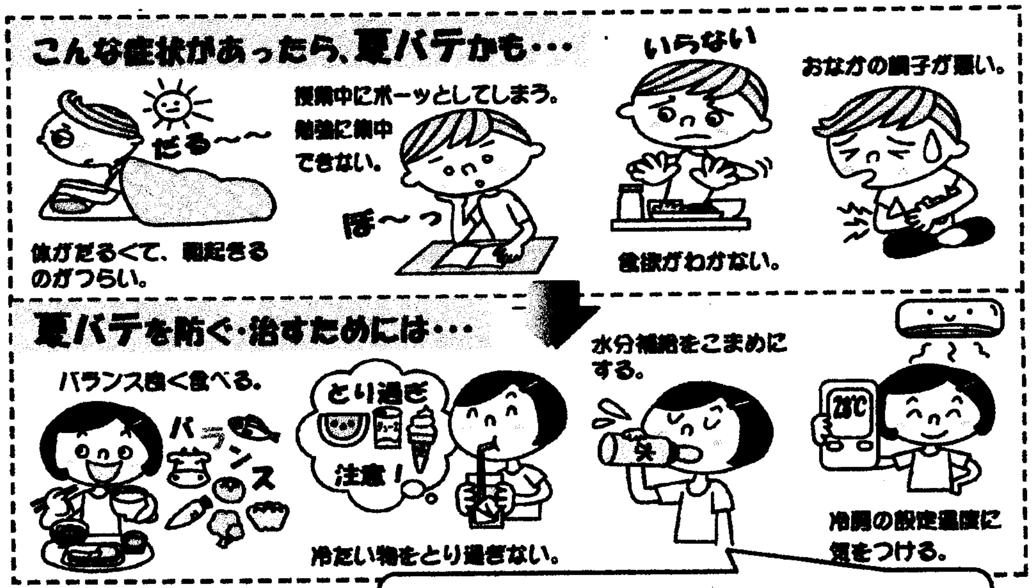
食育だより
7月号

平成26年7月
練馬区立田柄中学校
管理栄養士　藤﨑香帆里

暑さが厳しくなってくると、体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。早寝早起きと、１日３回、栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べて、暑さに負けない体をつくりましょう！もちろん、生活リズムを保つことも大切です。熱中症予防に、適切な水分補給も忘れずに！

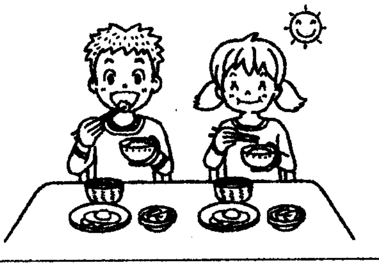
夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

梅雨明けが近づくと、暑さが一段と厳しくなります。この時季は、急な気温や湿度の変化から体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み！夏バテを防いで元気に迎えたいものですね。

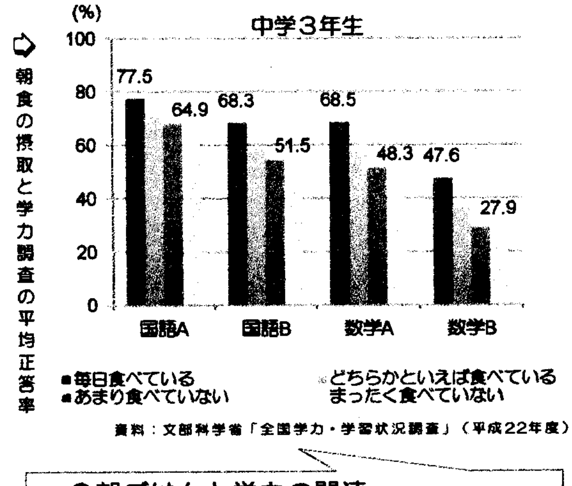


普段は水やお茶、部活などでたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクがおすすめです。

1日の始まりを朝ごはんで元気に！



朝ごはんは、体を目覚めさせ、午前中を元気にすごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上昇し、脳や体が活動モードに切り替わります。それにより、体内時計がリセットされるので、規則正しい健康的な生活リズムもつくられます。



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成22年度）

●朝ごはんと学力の関連

朝ごはんを毎日食べる生徒は、食べない生徒と比べて、教科に関係なく成績が良い傾向にあります。

最近では、朝ごはんの中身による差があることも明らかになってきました。「米食」つまり「ごはん」は、ゆっくりと消化吸収され、血糖値の上昇もゆるやかなため、脳にとても良い影響をもたらします。また、ごはんと共にいろいろなおかずをバランスよく食べた方が、より脳がはたらくことも分かっています。

特に受験生がいるご家庭では、おかずを１品増やすなど「質」にこだわると良いかもしれませんね！

朝ごはんコンクール参加者募集！

練馬区区中研食育部主催「第８回朝ごはんコンクール」が開催されます。テーマは「練馬の食材を使った朝ごはん」です。締め切りは９月２日（月）です。応募用紙は７月中に配布します。夏休みを活用して、奮ってご応募ください！なお、入賞者の作品は、区役所アトリウムに展示されます。詳細は別途お知らせします。

保護者の皆様へ

7月の給食費引き落としは28日(月)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。