



新年度がスタートし、早くも1ヶ月が経ちました。生徒たちも授業や部活動と様々なことに頑張っており、取り組んでいることと思います。今月は体育祭があり、より一層活動量が増えます。そのため、しっかりと食事を摂り健康な体を作りましょう。

運動と栄養

これから体育祭本番！ということで体育祭で勝ちきるために！食事の「質」を考えてみましょう。



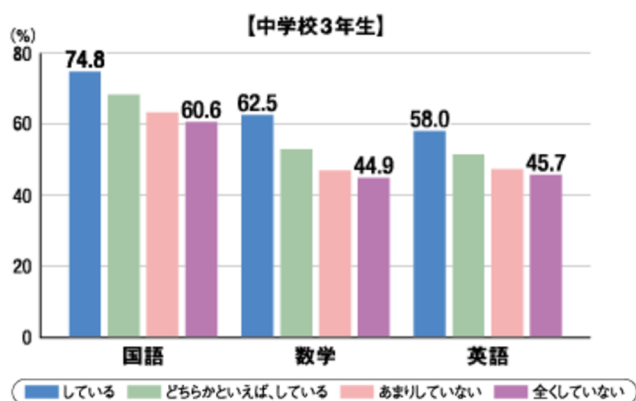
	主食	主菜	副菜	果物	乳製品
五大栄養素	炭水化物 (糖質)	たんぱく質 ミネラル 脂質	ビタミン ミネラル	ビタミン 炭水化物 (糖質)	ミネラル たんぱく質 脂質
主な食品					
主な働き	○エネルギー源 ○集中力の維持	○強い体を作る 材料	○体調を整える ○疲労回復	○疲労回復 ○ケガの予防 ○ストレスを抑える ○カゼの予防	○強い骨を作る ○精神を安定させる ○筋肉の動きを スムーズにする

負けない身体づくりには全ての栄養が欠かせない！

朝食を食べる食べないで
成績にも差が出る！
朝食の大切さ

朝食を食べるといいことがたくさん！左下のグラフのように朝食を毎日食べる生徒は、テストの成績が良くなる傾向があります。全く食べない生徒との差はなんと平均14.7点！効率よく勉強するためにも毎日しっかりと朝食を食べましょう！

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食を取るとメリットたくさん

- 腸管が働き、体温が上昇する
- 代謝が良くなる
- 午前中のエネルギーが供給され活動的に過ごせる
- 集中力・記憶力アップ
- 胃腸を刺激し排便を促す
- 昼食の食べ過ぎを防ぐ
- 血糖値のコントロールを良くする