

# 食育だより レードル 通信



\*毎月19日は食育の日\*  
佐世保市立日宇中学校  
栄養教諭 徳丸泰代  
学校栄養職員 平原百佳

いよいよ待ちに待った体育大会が近づいてきました。みなさんそれぞれに、目標としていることがあるでしょう。体育大会で力を出すためには、生活習慣・栄養バランス・水分補給が大切です。6月には市中学校体育大会もあります。まだまだ気温差や疲れなどから体調を崩しやすい時期のため、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

## ～毎日の生活で心がけてほしいこと～

### 生活習慣



#### 早起き



#### 早寝

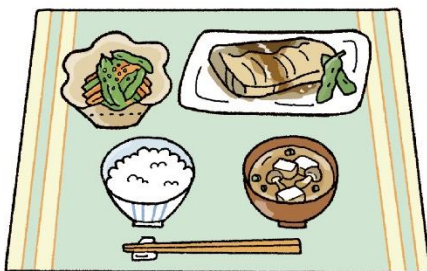


#### 朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## 健康のために！「毎日くだもの200グラム」

日本人の1人当たりの果物の消費量は、1日100グラムほどで欧米に比べて約半分と少なく、特に若い世代の摂取量は少ないです。果物に含まれる豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維などは、バランスのよい食生活には欠かせません。200グラムの目安はみかんなら2個です。給食でもさまざまな果物が登場しますので、楽しみにしてください！



厚生労働省 HP より