

保健委員会だより 5月

新型コロナウイルス感染症の予防には、抵抗力を高めること、朝ごはんを食べることが、とても大切です。4月の生活リズムチェック表では、日比中学校生徒の96%が、朝ごはんを食べていました。

多くの人が食べている朝ごはんですが、皆さんはどんな朝ごはんを食べていますか？今回は、給食センター栄養士の西先生に、朝ごはんについてインタビューをしました。



Q. 元気に活動するためには、どんな朝食を食べるといいですか？

A. 主食・主菜・副菜・汁物を用意して、朝・昼・晩3食食べると良いです。どんなものを食べたら良いか分からなかったら、学校の給食表を見て参考にするのが良いですよ。

Q. 朝、食欲が無いときは、何を食べればいいですか？

A. そんな時はとりあえず、自分に合った食べ物を食べるのをおすすめします。ゼリーやプリン、うどんやスープなどの消化にいいもの、果物を食べると良いです。



Q. 時間が無いときは、何を食べれば良いですか？

A. パンに何か挟んで食べるなど、エネルギーのもとになる食材(炭水化物)と他の栄養素を組み合わせれば、効率よく食事をとることが出来ます。まず「食事の時間を減らさないこと」を意識していきましょう！

Q. 力を出すためには、どんなものを食べるといいですか？

A. 筋肉をつけるなら、タンパク質を摂る。タンパク質が多く入っている食べ物は、卵・お魚・お肉・牛乳・乳製品があります。

持久力をつけたいなら、炭水化物を摂る。炭水化物が多く入っている食べ物は、ご飯・パン・麺があります。

炭水化物をエネルギーにするなら、ビタミンB群を摂る。ビタミンB群は、豚肉や、緑黄色野菜などに入っています。

運動するときに汗をかきますが、汗には、水と塩それから鉄分が含まれています。

人は、鉄分を十分に摂れなかったら、運動中に貧血で倒れてしまいます。なので、鉄分を摂らないといけません。鉄分が多く入っている食べ物は、お肉(レバー)・小松菜・ほうれん草(青野菜)・納豆があります。鉄分が体に入っていくには、果物などに入っているビタミンCと一緒に摂ると良いです。



ちなみに、今は成長期なので、朝ごはんを食べなかったり食事の量が少なかったりすると、元気がなくなる、体が弱くなるなどの悪い影響が出ます。生活を見直して、食べられるようにしていきましょう。



保健委員会からメッセージ

「朝ごはんを食べると元気になる」ということが、西先生にインタビューをして改めて分かりました。主食・主菜・副菜・汁物を準備して、たくさんの栄養素がとれる内容の朝ごはんを食べて、元気に活動していきましょう。

抵抗力を高めるためには、睡眠も大切です。食事・睡眠・運動の生活リズムを整え、新型コロナウイルス感染症の予防をしていきましょう。

