

# 食育通信 9月号

令和5年9月発行  
柏市立富勢中学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。ゆっくり休めたでしょうか？ 長期休み明けは調子が出ないもの。まずは生活リズムを取り戻して、体と心を整えましょう！ 9月には体育祭もあります。体作りの基礎となる食事を大切に、体力勝負の2学期を乗り切りましょう！

## 早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

### 早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校が休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

### 早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心掛けましょう。

### 朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排せつのリズムを作る大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

## 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



## 関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましょう。



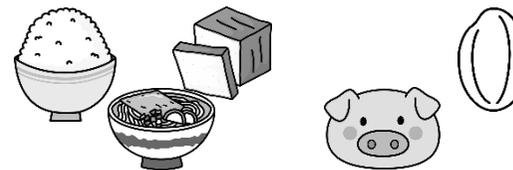
©少年写真新聞社2023

## スポーツと食事

12日から、体育祭練習が始まります。努力の成果を正しく発揮するためにも、また怪我防止のためにも、食事のポイントをおさえておきましょう。

### 練習前に多めにとるもの

まずはガソリンを満タンに！  
動くためのエネルギー源を食べましょう。

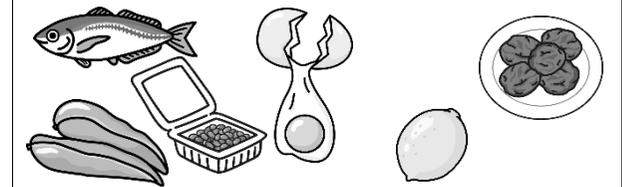


**炭水化物**  
米・麺類・パン等

**ビタミンB1**  
豚肉・玄米等

### 練習後に多めにとるもの

疲れた体を回復させます。



**たんぱく質**  
肉・魚・卵・大豆製品等

**クエン酸**  
柑橘類・梅干し等  
※炭水化物も重要です。



タイミングによって多少の違いはありますが、バランスの良い食事が基本となるのは同じです。まずは、毎日の給食を残さず食べてくださいね。

## 駅伝部と連携した食育

夏休みに、駅伝部に食育を行いました。1回目は食事の基礎の他に、スポーツドリンクと経口補水液の飲み比べを行いました。2回目は貧血対策・練習後の食事について講義を行いました。かなり専門的な内容でしたが、みなさん真剣に向き合ってくれました。

体は食べ物でできています。これからも、食事から体と心を整える力を育ててください。