

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 6

短い夏休みだから、1学期をしっかりと振り返りたい！

夏休みが直前に迫ってきました。1学期の通常登校日は、約2ヶ月という短い期間でしたが、自分の目標に向かって充実した時間を過ごせましたか？

いつも、校長先生が始業式や終業式にお話しされる言葉があります。それは「物事の始まりには、終わりの姿を思い浮かべる」です。

夏休みが終わる頃、どのような自分で在りたいか、どのように2学期をスタートしたいか、自分の姿を思い浮かべながら過ごしてほしいと思います。夏休みが短い分、1日1日が貴重な時間です。過ごし方によって、充実した夏休みにもなれば、何も成し得ず、あっという間に過ぎる夏休みにもなるでしょう。食生活においても同じです。下の振り返りチェックを確認して、できなかったところを繰り返さないように心掛けましょう。

1学期の食生活 振り返りチェック

* できている項目は□内に✓を書いてみましょう *

- 朝ごはんを欠かさず、食べることができた
- 早寝・早起きを心掛けることができた
- 好き嫌い向き合って、食事をする事ができた
- 「免疫力の強化」を意識して、生活することができた
- 感染症予防を徹底して、給食を配膳することができた



「物事の始まりには、終わりの姿を思い浮かべる」
根本校長先生の言葉より

学校が無いときこそ、自分の「意志」が試される！

臨時休業期間の朝食摂取率を集計したところ、82.2%でした。一方で、学校が再開された後の朝食摂取率は、89.1%でした。学校が無いと、朝食を欠食する人が増えることが明らかに・・・！この結果から、学校が無い夏休みも同じ傾向になってしまうことが予想されます。

早寝・早起き・朝ごはん集会で話した通り、大切なことは、第一に「あなた自身が健康で元気なこと」です。また、食生活を正すことは、宿題や勉強に集中することや、部活動を頑張ることに通じています。すべては自分の意志次第です。

あなたは今年の夏休み、
どのように過ごしますか？

朝食摂取率(一中)

臨時休業期間 82.2%

6.9%増加 ↑

学校再開後 89.1%



朝ごはん

脳と体に

スイッチオン!



◎裏面に続く! ↓

練習の質（パフォーマンス）を高める、運動時の水分補給のコツ！

運動時の水分補給のポイントと注意点

運動前

1杯 = 200mL



運動する**30分前**に
200～400mL
水分を摂取する。

運動中

1時間で
600～800mL



運動時には
15分おきに
150～200mL
水分を摂取する。

運動後

運動後、
30分～1時間以内に
トイレに行きたくなれば、水分補給**大成功**！
もう一度、水分補給を見直しましょう。



喉が渴いていても一気に飲むのではなく、こまめに飲むことが大切です！

運動時の最適飲み物

- ◎ スポーツドリンク
 - ◎ 麦茶
 - ◎ ミネラルウォーター
 - ◎ アミノ酸飲料
 - ◎ 牛乳
- 消化が遅いため、飲むタイミングには注意が必要！

運動後の補食には最適

大量に汗をかくことで、ナトリウムが体内から放出。

熱中症予防のため

スポーツドリンク

500mLあたり
スティックシュガー（1本3g）約 8 本分の糖分

発汗していない時、スポーツドリンクの摂り過ぎは肥満につながるため、過剰摂取には注意が必要！

「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう！



コラム Column

もし、生活のリズムが乱れてしまったら… ～もとに戻すための How to リセット～

毎日、規則正しい生活が理想的ですが、なかなか難しい日もあると思います。そんなときは、「朝の光を浴びる」「朝ごはんを食べる」この2つで、体内時計をリセットさせましょう！早くリセットできれば、不規則な生活を早く断ち切ることができます。

朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムが整います。

朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。