

新学期がスタートし、新しい環境に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？中学生時代は心も体も大きく成長する時期です。食事に対して、子どもから大人への味へと変化していく時期でもあります。「食」を大切に、考えて食事のできる中学生になりましょう。また、毎日元気に過ごすためには、よく体を動かし、休養や睡眠を十分とることも大切です。

中学生の食生活～こんなところに注意しよう～

- ・大切な成長期・・・人生の中で一番たくさんの「栄養」が必要
- ・朝食をしっかりと食べる・・・頭がすっきりとさえ、集中力・学習意欲が高まる
- ・好き嫌いをしない・・・味覚を広げ、バランスのよい食事ができる
- ・夜遅く食べない・・・太りすぎを防ぐ・朝食がおいしく食べられる

朝食は必ず食べよう！

1. 望ましい朝食の形は、「主食」「主菜」「副菜」さらに「汁物」がそろったものです。

副菜

野菜、海藻、果物など、ビタミンやミネラルが多く含まれています。

早寝 早起き 朝ごはん！



主菜

魚介、肉、卵、大豆製品など、たんぱく質が多く含まれています。

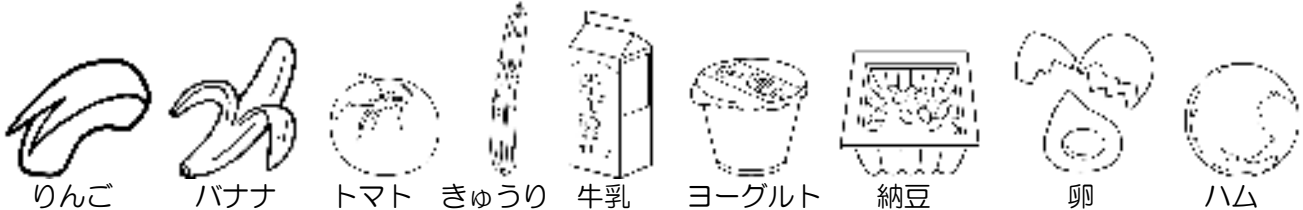
主食

米、パン、めん類など、炭水化物が多く含まれています。脳の唯一の栄養源はがっちり！！

汁物

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。野菜がたっぷり入った具だくさんのみそ汁は、ご飯との相性バッチリ！！

★★その他にも、自分で工夫して、バランスを良くしよう！★★



りんご

バナナ

トマト

きゅうり

牛乳

ヨーグルト

納豆

卵

ハム

2. 朝食の大切な役割

朝食を食べることによって、血液の流れが良くなり、睡眠中に低下した体温が上がります。食べ物の栄養素である「炭水化物」や「脂質」、「たんぱく質」から得たエネルギーが全身に行き渡り、体が目覚めます。

体の中でも脳だけは「炭水化物（ブドウ糖）」しかエネルギーにすることができません。ですから、「炭水化物」をたくさん含んだご飯やパンなどを食べるのが大切です。また、朝食を食べることで消化液などの分泌が高まり、腸が刺激され排便が促されます。



眠っている間に下がった体温を上げ、活動的にします。



集中力が高まり、頭がすっきりとさえます。



腸が動き、スムーズに排便ができます。