

楽しい夏休みも終わり、今日から学校生活が始まります。まだまだ暑い日が続きますが

『早寝・早起き・朝ごはん』で元気に過ごしましょう！

夜眠っている間に、成長ホルモンはたくさん出ます。体調を整えたり、授業で習った事を整理して記憶したり・・・ゆっくり休息をとることは、とても大切です。

9月は、運動会の練習が毎日あります。朝ごはんをしっかり食べて登校して下さい。



《今月は運動会》

～運動会めざして栄養大作戦～

9月は、運動会の練習で大忙しの子とも達ですが、疲れて食欲が低下しがちです。

食事をおろそかにすると【疲れる→食べない→体力低下→疲れる】と悪循環を引き起こします。

運動するためにエネルギーは食事でしっかりととりましょう。

①朝ごはんは必ず食べましょう・・・朝ごはんを食べると脳や体が目覚めます。

- ・体温が上がって、体が元気に活動します。
- ・脳にエネルギー補給！集中力がアップします。
- ・腸を刺激して、便通が良くなります。



②水分補給・・・運動をするときは、十分な補給を心がけましょう。

③エネルギー補給・・・運動のエネルギーの素になる「ごはん、パン、めん」など炭水化物の多い食事をしっかりととりましょう。

④運動能力アップ1・・・筋肉をつくるタンパク質を多く含む「肉、魚、大豆製品」などをとりましょう。また、適切な運動を続けることで、食事とったタンパク質が筋肉となり成長をうながします。



⑤運動能力アップ2・・・エネルギーを作るため助けとなるビタミン・カルシウムを多く含む「野菜、果物、乳製品、海藻」などをとりましょう。また、適度な運動を続けることで食事とったカルシウムが骨となり成長をうながします。



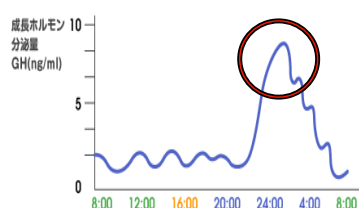
⑥栄養バランスのとれた食事と朝ごはん・昼ごはん・晩ごはんも1日3食しっかりと食べよう。

⑦休養も忘れずに！！（夜9時までには布団に入ろう）

＜問題＞

「眠りのゴールデンタイム」とよばれる成長ホルモンが一番多く出る時間帯は次のうちのどの時間帯でしょう？

- ①夜7時～9時の間
- ②夜10時～2時の間
- ③明け方4時～6時の間



この時間帯に寝ると体も心も脳も元気回復！

