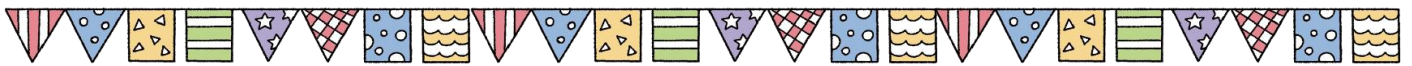


毎月19日は食育の日

食育だよ!

文京区立第六中学校
令和元年5月17日
栄養士 澤谷 園美

5月になり、さわやかな季節になりました。6月1日(土)の運動会を目指して、運動会の練習が始まります。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。特に朝ごはんは一日の元気の源です。朝の練習から力を発揮し、ケガをしないようにするためにも朝ごはんは欠かさず食べましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

早起き

人がもつ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調整するには朝の光を浴びることが大切です。朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。



早寝

睡眠は、疲れを取る役割だけではなくありません。成長ホルモンを出し、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする働きもあります。また、記憶の整理や、学んだ知識を定着させる役割もあります。中学生の理想睡眠時間は8時間とされています。



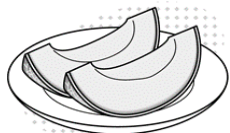
朝ごはん

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけではなく、体を目覚めさせる働きもあります。朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べ、運動能力や学力が高くなる傾向があることがわかっています。朝食をとって、勉強も運動もがんばりましょう!



~今月の旬の食材~

メロン



キュウリやスイカと同じウリ科のつる性植物。農林水産省では、果物的な利用をする野菜として「果実的野菜」に分類しています。皮の編目模様の有無や、果肉の色の違い(緑・オレンジ・白系)など、多くの品種があります。主な産地は茨城県・北海道・熊本県です。

体調をととのえて
勝利を目指そう!



主な品種

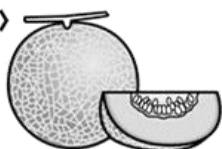
※農林水産省「平成29年産野菜生産出荷統計」



〈ネット型〉

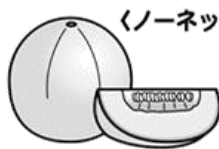
アンデスメロン

〈主に黄緑色の果肉〉



クインシーメロン

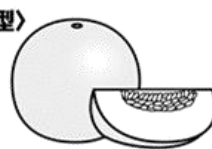
〈赤(オレンジ)色の果肉〉



〈ノーネット型〉

プリンスメロン

〈オレンジ色~黄緑色の果肉〉



ホームランメロン

〈白色の果肉〉