

春の訪れとともに、卒業、年度末など、くぎりの季節となりました。これまで、給食だよりでは、食事や健康について紹介してきましたが、いかがでしたか？今月は、1年間を振り返ってみましょう。

## こころあたりありませんか？

### 朝ごはんを食べない

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳と体の働きを活発にすると言われています。

特に脳は、睡眠中でも起きている時と同じくらいのエネルギーを使っているため、夕食の時にとった栄養を朝までに使いきってしまう。そこで、朝食を食べて、再び脳にエネルギーを補給する必要があります。そのため、朝ごはんはしっかり食べましょう。



### すききらいが多い

自分のすきなものばかり食べると、食品の数が限られてくるので、体にとりいれられる栄養素に偏りがでてしまいます。

ある栄養をとりすぎる一方、不足するものもでてきて体に悪い影響を引き起こす原因にもなります。

自分の好みばかり優先せず、いろいろなものを食べるようにしましょう。



### スナック菓子などをよく食べる

清涼飲料水やスナック菓子、インスタント食品などを食べすぎると炭水化物や脂質を必要以上に多くとることになります。肥満の原因になるカロリーのととりすぎや、塩分、糖分のととりすぎ、ビタミンなどの不足につながります。またお腹がいっぱいになり、食事ができなくなることもあります。



### 夜食をよく食べる

食べものを消化するには、時間がかかるため夜遅くに食べると朝まで消化しきれません。そのため、朝起きても食欲がなくて、朝ごはんが食べたくない原因にもなります。

夜、遅くに食べるのはなるべく控えましょう。



### 食生活で気をつけること

食事を一食だけで考えず、3食合わせて考えましょう。足りない食品があれば、他の食事の時に意識的に補うようにします。間食は、食事に支障がないようにしましょう。

また、楽しい雰囲気の中で食べれば、一層食事もおいしくなります。

