

# 5月 給食だより

令和8年度  
氷見市立十三中学校

新緑と青空がさわやかな季節になりました。木々の緑も色濃くなり気持ちのよい時期ですが、新学期の緊張から疲れが出やすい時期でもあります。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけ、体調をくずさないように気を付けましょう。

## 規則正しい生活をしていますか？

体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。成績アップの近道はありません。十分に脳を働かせるために、望ましい食生活と生活習慣を身につけることが大切です。



## 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えることが大切です。

## 朝食抜きはさまざまな不調の原因です

朝食を抜くとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなる等の心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日取る習慣をつけることが大切です。

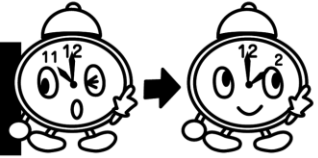


# 記憶細胞を増やそう！



5月27日から中間考査が始まります。好き嫌いや、偏った食生活を続けていると、記憶力にも差が出ます。栄養のあるものをしっかりと食べて脳をフル活動させ、頑張ってもらいたいです。

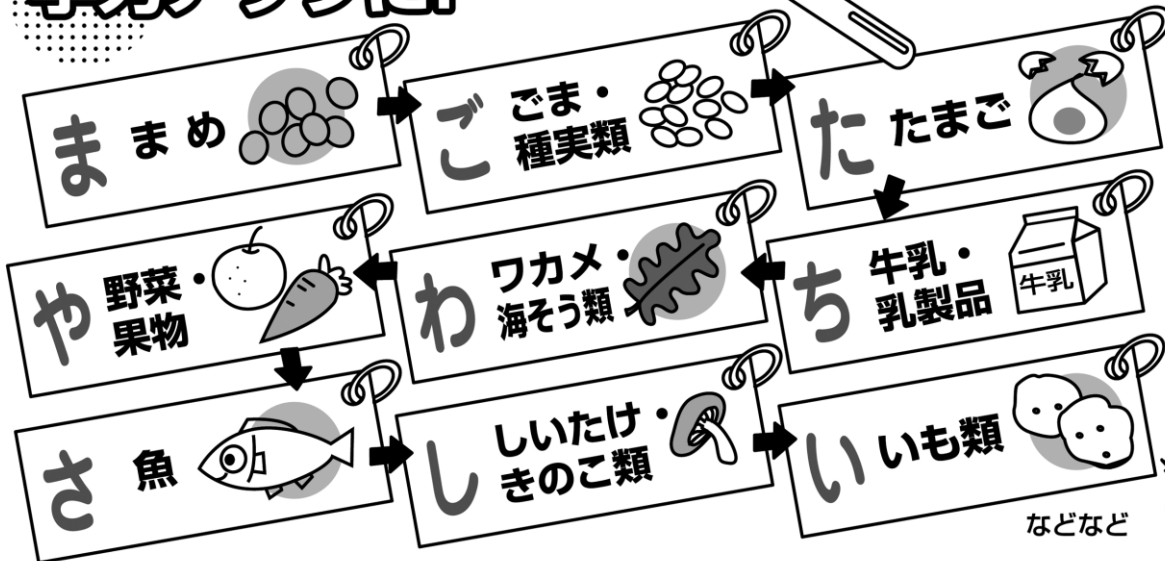
夜11時から2時の間はしっかり睡眠をとるようにしましょう。



この時間に、記憶細胞が増えるといわれています。もし、この時間に起きていると、脳は疲れ、細胞も増えません。そのときは覚えたつもりでも、早く忘れてしまったり、翌日の授業で頭が働かなかったりと、かえって逆効果になります。普段から計画的に勉強する習慣をつけましょう。



## 学カアップに!



まごたちわやさしい

\*ご飯に含まれるでんぷん(糖質)は、脳が働くための基本的なエネルギー源です。

## 手軽に良質なたんぱく質がとれる「卵」

卵は、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいて、良質なたんぱく質が豊富です。そのほか、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きのあるレシチンなどの成分が含まれています。いろいろな料理で食べましょう。

