

7月給食たより

令和6年6月28日発行
御成門学園御成門中学校
栄養士 才野 加奈子

食生活・生活習慣知識クイズ!

()の中に、○か×で答えを記入してみましょう! 全問正解してね!

- Q. 1 朝ごはんを抜くと、やせることができる ()
- Q. 2 バランスの良い朝ごはんを食べている人は、ごはんやパンだけを朝ごはんに食べている人よりも、勉強やスポーツに集中できる ()
- Q. 3 食事の時間が楽しい方が、栄養の吸収が良い ()
- Q. 4 牛乳を飲むと太る ()
- Q. 5 睡眠不足は、肌荒れや便秘の原因にもなる ()
- Q. 6 平日に睡眠が足りなくても、週末にたくさん眠ればよい ()

~クイズの答えと解説~

- Q. 1 ×朝ごはんを食べないと、太りやすい身体になるだけでなく、集中力も上がりません。朝ごはんを抜くと体温が上がりきらず、カロリーの消費量が減ってしまうからです。朝ごはんを食べて、すっきりと1日をスタートさせましょう。
- Q. 2 ○バランスの良い朝ごはんを食べている人は、勉強やスポーツに集中できるという調査結果があります。バランスの良い朝ごはんは、「主食・主菜・副菜」のそろった朝ごはんです。栄養バランスも考えて食べましょう。
- Q. 3 ○食事の時間を楽しく過ごす、消化にもよく、栄養を吸収しやすくなります。家の人や友達と、楽しい食事の時間を過ごしましょう。
- Q. 4 ×飲み過ぎに注意すれば、牛乳を飲んでも太ることはありません。むしろ、牛乳を毎日200mL以上飲んでいる人は、ほとんど飲まない人よりも、体脂肪率が低いという研究結果があります。牛乳には、成長期のみなさんに必要なカルシウムがたっぷり含まれています。まずは給食の牛乳(1本200mL)を残さず飲みましょう。
- Q. 5 ○睡眠不足による生活リズムの乱れは、ホルモンのバランスを崩し、肌荒れや便秘をひき起こします。それだけでなく、肥満や病気になりやすくなるそうです。十分な睡眠をとって、心も身体もすこやかに過ごしましょう。
- Q. 6 ×人間は必要な睡眠を毎日とる必要があります。学校がある日もない日も、毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝るよう心がけましょう。