

7月給食たより

令和 8 年 6 月 30 日 発行
江東区立第二砂町中学校
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、成長期の皆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、肌荒れや便秘を引き起こします。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掛けましょう。