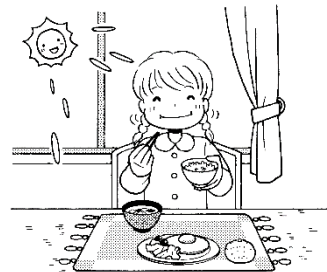


SCHOOL LUNCH LETTER

明日は体育祭！！ 朝食をしっかり食べましょう。



明日はいよいよ体育祭です。5色対抗戦で、どの色の組が優勝するか楽しみですね。持てる力を出せるように、また、熱中症予防のためにも、朝食をしっかりと食べて登校しましょう。

＜朝食の5つの効果＞（中学生用食育教材より）

- ① **体温や脈拍の上昇効果**…胃腸が動くことで、睡眠時より体温や脈拍を上げ、脳や体が活動するための準備を整えます。
- ② **エネルギー源の補給**…睡眠中にもエネルギーを使っています。朝食で、午前中のエネルギーや栄養素を補給できます。
- ③ **便秘の予防**…胃の中に食べ物が入ると大腸が蠕動運動し、排便を促します。朝食欠食は便秘の原因になることがあります。
- ④ **体温維持の効果**…朝食を欠食してしまうと、午前中の体温が低めになり、充実した活動ができなくなります。
- ⑤ **良質な睡眠のため**…食事に含まれるたんぱく質の中のトリプトファンは、感情を安定させる作用があります。日中を穏やかに過ごすことで、夜の睡眠の質が確保されます。