

朝食について

朝食を毎日食べていますか。朝食は学校で終日元気に活動するために必要なエネルギーの源になります。「起きて直ぐには食べられない」という理由で食べない人もいますが、朝食は健康な体づくりのために必ず摂るようにしましょう。朝食抜きでも若い時代は乗り切れますが、大人になると食生活の乱れや生活習慣のつけは、必ず病気になるようになってくるようです。具体的には、生活習慣病の糖尿病、脂質異常症等を発症するそうです。その病気の前触れとして、検査をすると、肥満や高血圧、心臓や肝臓、腎臓等に異常な数値が出てくるようです。

朝食を抜いて、一日の食事回数が少なくなると、夕食で摂ったエネルギーが体脂肪として蓄積され、肥満の原因になるそうです。病気と肥満にならないために、朝食は毎日しっかりと食べて登校しましょう。朝食が脳や体に不可欠の栄養を補給します。体温を上昇させたり、胃腸を整えて活性化させます。便通もよくなるそうです。学習面では、授業における集中力が向上し、運動しても疲れにくい体力がついてくるそうです。「早起きは三文の徳」ということわざもあります。朝食は起床30分後が理想とも言われます。そのためにも「早寝、早起き、朝ご飯」を励行し、充実した学園生活を送りましょう。

○五月の言葉

努力している人は、常に希望を語り、怠けている人は、常に不満を語る。

○言葉力チェック

①「懸念」(けねん)を平易な言葉で言い換えると次のどれか。

A 理解 B 心配 C 残念

②「けりをつける」の「けり」は次のどれか。

A 足蹴りの「蹴り」 B 助動詞の「けり」

③「術学的」(げんがく)を意味する外来語は次のどれか。

A ペダンチック B スノビッシュ C デイレッタント

④「牽強付会」とほぼ同じ意味は。 A ひきまわし B こじつけ C ひきつけ D ねじまわし

⑤「乾坤一擲」の意味は。

A のるかそるかの大勝負をする。 B 行動や運命をともにする。 C 向こう見ずに突き進むこと。

(解答) ① B ② B ③ A ④ B ⑤ A