

# 給食だより



## 8月



## 「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整えよう

夏休みも終わり2学期が始まりました。早く学校生活に戻るためには規則正しい食生活から生活パターンを作ることが大切です。夏バテにならないためにも早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べ、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けましょう。

### 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



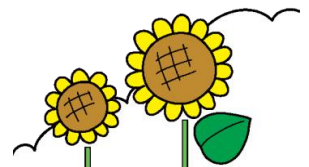
#### チェック

### 生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

### 夏ばてを防ぐ！ 食事のポイント



#### 1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

#### 2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

#### 3 冷たいものを食べ過ぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

# 朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事

早寝!



## 睡眠が心を強くし、頭をよくする!

睡眠は、学習や記憶の統合に非常に重要な役割を果たしています。昼間学習したことや経験したことは、眠っている間に整理され、記憶されることで、能力が向上することも明らかになっています。毎日早めに寝ることで、睡眠をしっかりとり、心と体をゆったりと休養させましょう。

早起き!



## 早起きでスイッチを入れる!

1日を元気に活動するために必要なホルモンは、だいたい午前5時~7時をピークに分泌されます。このタイミングに合わせて起きるようにすると、ホルモンの分泌量も高まり、日中の活動や心身の健康度があがります。朝起きたらカーテンを開け、朝日をたっぷり浴びて1日活動するためのスイッチを入れましょう。

朝ごはん!



## 朝ごはんは1日元気に!

朝ごはんは、午前中、元気に活動するためのエネルギー源になります。午前中、ボーッと授業の内容が頭に入らないという人は、脳がエネルギー不足になっています。気持ちよく1日を始めるためにもバランスよく、朝からしっかり食べましょう。

## 夏には、夏野菜!

- 野菜を食べると、抗酸化作用で病気予防・老化予防・夏バテ解消、ほかにも体を整える働きがたくさんあります。
- 野菜に含まれている「食物繊維」は、腸の運動を盛んにし、腸の中をきれいにする働きがあり、体の中で害になるものを吸収し、体の外に排出する働きがあります。



## 「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。

野菜を三食に平均的に分けてとろう



生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが小さくなり、たっぷり食べられます。



緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など）は油で調理（揚げ物、油炒めなど）すると、ビタミンAの吸収が良くなります。



煮汁の中に栄養がとけているので、スープ（具たくさん汁・ポトフなど）にして飲むと良いでしょう。

