

食育だより

保護者の方と読んでくださいね

毎月19日は
食育の日!!

夏休みは楽しく過ごせましたか? 夏休みは終わりましたが、暑い日はまだ続きそうです。

毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べ、生活リズムをととのえることが大切です。

8・9月のもくひょう

食後を上手に過ごそう

食べたあとのすごしかたは?

食べた後すぐに寝ると牛になる(行儀が悪い)や肥満になるなどと言われ、食後ゆっくりすることに抵抗を感じますが、食後はゆっくり休むことが健康に良いといわれています。ゆっくり休んでいる間に、体内では消化器が活発に食べた物を消化する活動を行っています。激しい運動をしてしまうと、消化活動がうまくできなくなり、お腹や横っ腹が痛くなります。食べた後、30分位は、激しい運動を控えるようにしましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、私たちに備わっている生体時計を、地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ご飯を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、脳や体が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をぬくとどうなるの?

朝食を食べないと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因にもなります。



朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思っても、なかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣にしていきましょう。



<放射性物質検査について>

本校では、7月3日(木)に使用した玉ねぎで放射性物質検査を行いました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。