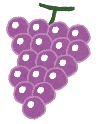
****

Ｒ６．９.　９

宇都宮市立宮の原小学校

**９月食育だより**

９月になりました，まだ暑い日が続いています。

勉強や行事などに取り組むために，日頃から体調を整えておくことが大切です。生活リズムを

見直し，早寝・早起き・朝ごはんで，朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

体内時計を正常に動かしましょう！

　人間は光や音，温度が分からない状況で生活をすると，25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし１日は24時間です。この時間のズレを調整しているのが体の中にある「体内時計」です。

****

体内時計を正常に働かせるためには

どうしたらいいのだろう・・・？

****

・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

・寝る直前までテレビやスマホ見ないようにする

・寝るときは，部屋を暗くして寝る

生活リズムを

整えよう！

****

****

体内時計を動かすには「朝ごはん」が重要です！

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて，脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。食べないで登校すると，朝起きた時のエネルギー代謝が低い状態が午前中いっぱい続くことになります。朝食に炭水化物とたんぱく質などを摂取することで，体は体温を上げ，体内のリズムを整えてくれます。これによって，勉強の集中力が増して効率が大きくUPします。体にとって「一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割」を持っているといえます。しっかり食べるように心がけましょう。

朝は食欲がないという人は，起きてすぐに水や牛乳，野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせるのがおすすめです。食べやすいものから少しずつ，口に入れてみましょう。

お米を食べていますか？

お米は栄養成分の７割以上が炭水化物，生きていくためのエネルギー源となります。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり，ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする，脳や神経系の活動も支えています。健康に暮らし，仕事や勉強にと充実した日々を送るためのエネルギーを得るという点でも，大切な栄養素です。

お米は，わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし，食の西洋化が進んだことやパン・めん類を食べる機会が増えたことなどからお米の消費量が減っています。主食である「お米」を食べる機会を増やすようにしましょう。

****

　　食べ物には，一番おいしくて栄養たっぷりな季節「旬」があります。

旬とは，自然の中で育てた野菜や果物が採れ，季節の魚がたくさん捕れる季節のことです！

食べ物のおいしい季節『旬』

【旬の食べ物】

なぜ旬のものを

食べると良いの？

おいしい！

栄養がたっぷり

季節に合わせて

体調を整える

安い！

環境にやさしい

季節を感じる

ことができる

********

アスパラガス

くり

さんま

たけのこ

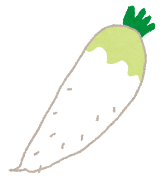
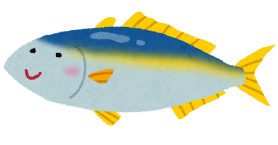
あさり



さつまいも

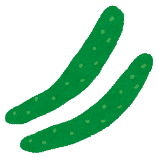
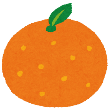
かき

いちご

****

アジ

はくさい

****

きゅうり

トマト

みかん

ブリ

給食・調理の様子など学校の

HPで毎週更新しています！

スイカ

だいこん

