

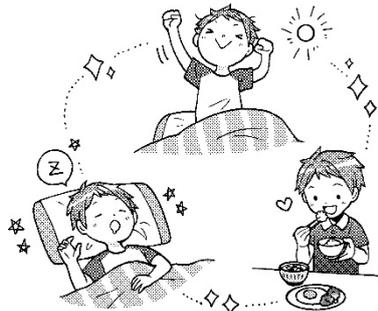


食育だより 9月号

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

長い夏休みが終わって、2週間が過ぎました。1年以上続いているコロナ禍での学校生活ですが、夏休み明けは、残食が増えることもなく元気な姿が見られて一安心しています。
引き続き体調管理をしっかりと、しっかり食べて元気に過ごしてほしいです。

生活リズムをととのえよう!



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝食を食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝食を食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝食を食べるということが大切です。

©少年写真新聞社2019

体内時計って何?

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

朝食を食べ
てから
登校しよう



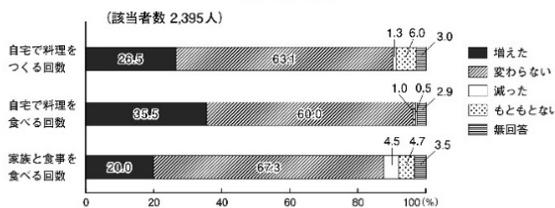
A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



朝食をぬくと...

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、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痩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。特に、主食であるごはんやパンなどの炭水化物(糖質)は脳のエネルギー源となりますので、朝にはしっかりと食べてほしいです。

Data 見える食育 ▶▶▶ 新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化



新型コロナウイルス感染症の拡大前にくらべて食生活が変化したかを聞いたところ「自宅で作る料理をつくる回数」や「自宅で作る料理を食べる回数」、「家族と食事を食べる回数」が増えるなど、食生活の変化が見られました。

出典:「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 令和3年3月

©少年写真新聞社2021

何が違うの? 消費期限と賞味期限



消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。

ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



お月見 十五夜と十三夜

だんごやスキを供えて月の美しさを眺めて楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしです。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月21日と10月18日です。
十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう。

©少年写真新聞社2019

十五夜は家族で



お月見しませんか

©少年写真新聞社2021