9月 きゅうしょくだより



呉市蒲刈学校給食共同調理場

夏休みも終わり，学校生活が再開しました。毎日を元気に過ごすには，早起き，早寝をして，朝・昼・夕ごはんの１日3回の食事もしっかり食べて，生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムを整える「早起き」・「早寝」・「朝ごはん」

早起き



早起きをして朝の光をしっかり浴びると，脳がその光を感じて，覚せいを促す脳内物質の「セロトニン」が分泌され，日中の活動がしやすくなります。

※セロトニンは，からだの中で活動する神経伝達物質の１つで，頭をシャッキリさせたり，心のバランスを整えたりするホルモンです。

早　寝



眠りには，心身を休めるほかにも大切な役割があります。特に，睡眠時に分泌される「成長ホルモン」は，骨や筋肉をつくったり，免疫力を高めたりする重要な働きがあります。また，記憶の整理や学んだ知識を定着させる働きも眠っている時に行っています。

朝ごはん



夕ごはんでとった栄養は，眠っている間に使われ，朝にはほとんど残っていません。午前中を元気に過ごすためにも，朝ごはんはしっかり食べましょう。

また，ごはんやパンなどの主食だけでなく，主菜や副菜のおかずを食べることで，食べた栄養がからだのすみずみまで届きます。

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

寝ないと太るって本当!?



ゲームやスマートフォンなどに夢中で夜更かしをしたり、勉強をしていて夜遅くまで起きていたりなどをして，毎日の睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。

早起き，早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

子どもたちの健やかな成長のためには，規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると，学習の意欲や体力，気力の低下などにつながると指摘されています。夏休み中は，遅起き，遅寝をして，朝ごはんを食べない生活を送っていた人は，早起き，早寝をして，朝ごはんをしっかり食べて，生活リズムを整えていきましょう。

