

# 食育だより

がつごう  
2月号



かみやまちょうがっこうきゅうしょく  
神山町学校給食センター

## せいかつ 生活リズムを見直そう

3学期が始まって1か月がたちましたが、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりしている人はいませんか？ 体や心の不調を感じる原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。生活リズムを見直して、元気に過ごしましょう！

### せいかつ ととの 生活リズムを整えるためのポイント

#### ①起きたら、朝日を浴びる



朝日を浴びると「セロトニン」  
という脳内物質が分泌され  
て、日中の活動を支えると  
ともに、心のバランスをととの  
えてくれます。

#### ②朝 食をよくかんで食べる



ひとり30回を目指す！

★朝 食をよくかんで食べると  
食後の血糖値の上昇を抑えます

朝起きたら1~2時間以内には朝 食を食べましょう。

#### どんな朝食を食べればいいの？

主食・主菜・副菜(汁物)のそろった朝 食で、栄養バランス◎

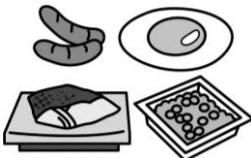
##### 主食

炭水化物を多く含む食品



##### 主菜

たんぱく質を多く含む  
食品を使ったおかず



##### 副菜

朝のたんぱく質  
摂取で筋肉量  
がアップ！



##### 汁物



#### ③昼間は外で体を動かす



#### ④食事は決まった時間に食べる



#### ⑤早めに布団に入る



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る1時間前を目安に、使用をひかえましょう。

寝る前の環境  
づくりを…



6年生・中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風にアレンジして登場！

☆2月24日(火) 神山中学校2年〇〇〇〇さん「冬野菜たっぷりクリームシチュー」  
お楽しみに♪(献立表に◆がついています)

さらに2月は、広野小学校3年生のみなさんが収穫した干しあじが給食に登場します！

こんなでひょう献立表の☆印をチェック♪

