

食育だより

がつこう
2月号



かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター

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！

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、日中の活動をサポートするとともに、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



ひと口30回を目標に！

★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



朝のたんぱく質摂取で筋肉量がアップ！



副菜

野菜やきのこなどを多く使ったおかず



+ 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



⑥早めに布団に入る



★睡眠をしっかりとって、成長ホルモンの分泌促進！

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 OO OO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いたけが給食に登場します！

献立表の☆印をチェック♪

