

9月 食育だより

兵庫小学校
令和5年9月



長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。
9月はまだまだ暑い日が続きます。こまめに水分をとって、熱中症にならないように気をつけましょうね。また、早寝、早起きをしてバランスのとれた食生活をおくりましょう。



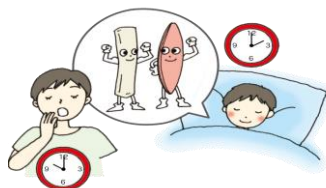
規則正しい生活と、朝ご飯で学力もアップ

●体内時計って知ってる？

人間の体は1日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。

●時間によって体内の活動が変わる！

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。



●寝る直前には食べるのを控えよう！

体内に脂肪をためるはたらくは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



●朝の光と朝ごはんでは体内時計を正確に保つ！

人間の体内時計は地球の1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにも重要な役割を果たしています。



●朝ごはんの栄養バランスも大切！

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにするのも大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。



●朝ごはんの学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりはたらくようになります。食べていない生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向もありました。



1日にとってほしい野菜の量は 350gです

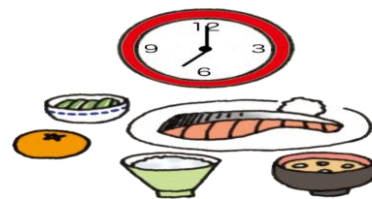
1日分の緑黄色野菜 120g
かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう
ピーマン・ブロッコリーなど生で
両手1杯



1日分の淡色野菜 230g
キャベツ・ごぼう・レタス・たまねぎ・きゅうり・なす・だいこんなど生で
両手2杯



現代の食生活は、脂質や肉類が多くなりがちです。野菜をたくさん摂取し、栄養バランスのよい食生活を送りましょう。野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず摂取したいものです。白菜や大根、にんじん、ほうれん草など加熱してたくさん食べることができるものや、手軽に生食できるトマトなどを上手に組み合わせて無理なく食べられるようにしましょう。



朝ごはんには、野菜を使った実だくさんの味噌汁を食べるといいですね。暑い時期の熱中症対策にもなります。また朝ごはんの栄養バランスもよくなりなす。

9月は、お月見がありますね。昔の暦で8月15日は、1年で最も月が美しく見える日とされます。今年は9月29日にあたります。お月見では月に見立てた団子や里芋などをお供えし、すすきも飾られます。すすきが飾られるのは、穂が稲の穂ににているからで、豊作への思いがこめられています。



