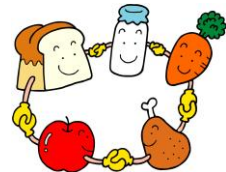


給食だより

平成29年 5月 2日
春日部市立豊春中学校

5月に入り、さわやかな季節となりました。
新しいクラスに慣れてきた反面、疲れがでて体調をくずしやすくなる時期です。
早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、1日を元気に過ごしていきましょう。

～バランスのよい食事とは？～



主食・主菜・副菜の3つが揃った食事で、なおかつ約30種類の食材をバランスよく組み合わせられた食事のことです。中学生は、一生の中で最も成長する時期です。体内に取り入れられた栄養素は個々に働くのではなく、互いに影響しあって役割を果たすもので、1つ2つの食材や、サプリメントだけでは十分に栄養素を確保できません。給食は、できるだけ多くの食材を使用しバランスよく組み合わせられて作られた食事です。

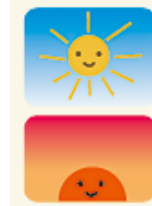


6つの基礎食品群からバランスよく！！

下記のグループから、それぞれ食べ物を選んで、多くの種類の食べ物を食べるようにしましょう。偏らず、バランスのよい食事になります。インスタント食品や外食に頼りすぎると、栄養バランスが偏ることがあるので、気をつけましょう。

主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海藻</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

早寝・早起きとからだのしくみ



早寝・早起きは『体内時計』を正常にします

人間のからだの中には『体内時計』と呼ばれるものがあり、朝になると目覚め、夜になると眠くなる指示を出しています。ところが体内時計は1日25時間のサイクルで動いています。それを24時間の周期調整しているのが『朝の光』です。早寝早起きをして、朝、太陽の日を浴びましょう。



快眠のもと『メラトニン』と『セロトニン』

昼間分泌する メラトニン

夜間分泌する セロトニン

体温を下げて睡眠を促すホルモンです。夜、暗くなると分泌されますが、遅くまでテレビを見ていたりすると分泌が低下します。

脳の覚醒を促すホルモンです。よく運動し、よく寝ることでセロトニンの分泌は増え、情緒が安定し、活発に活動ができます。

メラトニンを増やすポイント！！

- ★夜寝る前は、テレビやゲームなどをしない。
- ★朝、太陽の日を浴びる。
- ★生活リズムをととのえる。
- ★適度な運動をする。

メラトニンを多く含む食品
とうもろこし・米・かいわれ大根・しょうが・バナナ・トマトなど

セロトニンを増やすポイント！！

- ★朝、太陽の日を浴びる。
- ★生活リズムをととのえる。
- ★適度な全身運動をする。
- ★咀嚼をよくする。

セロトニンを多く含む食品
牛乳・乳製品・大豆製品・魚類・種実類・卵・バナナなど