

給食だより 9月

平成29年 9月 1日
春日部市立豊春中学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。
休み期間中は生活リズムが不規則になりがちです。規則正しい生活リズムに戻しましょう。

*** 「体内時計」を

正常に動かしましょう***

私たちは朝になると自然に目が覚めたり、夜になると次第に眠くなったりします。これは、人間の体の中に、生体のリズム（体温の上昇下降など）をととのえる体内時計がセットされているからです。この時計は、地球の自転周期の24時間より長く設定されているため、毎日少しずつ修正する必要があります。



《修正するための効果的な方法》

- ・朝の光を浴びること
 - ・規則正しい食事をとること
- 朝ご飯を食べなかったり、寝る前に食事をとったりする習慣は、体内時計を狂わせ夜型生活に陥ってしまいます。

脳や臓器にある体内時計が「朝の光」と「食事」により、正常に動き出します。

朝食の3つの働き

朝起きたときの脳や体は、車のガス欠状態と同じで、エネルギー不足になっています。エネルギーを補給し、脳や体を目覚めさせましょう。

「脳」の目覚め

米やパン、芋類などの炭水化物で脳を目覚めさせましょう。



「体」の目覚め

肉や魚、卵などのたんぱく質で体温を上げましょう。



「体内」の目覚め

野菜や果物などの食物繊維で排便を促しましょう。



朝食をとらないと・・・

集中力・記憶力・持続力が発揮できず、イライラしたり我慢ができなくなったり、体内に栄養を貯め込み肥満になったりします。さらに、朝食を食べないことが習慣化すると、生活習慣病のリスクが高まります。

お知らせ

9月 4日(月) 2学期の給食が開始します

9月26日(火)・27日(水) 新人戦のため給食はありません