

ボナペティ

Bon appetit

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。体育大会に向けて生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。

生活リズムを整える早寝・早起き・朝ごはん

生活習慣の乱れは学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早寝

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



朝の光を浴びよう

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあり、これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



寝ないと太るって本当！？



2017年に早稲田大学スポーツ科学学術院の内田直教授が行った研究によると、睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果が出ています。睡眠時間を短くすると、夜間のエネルギー消費量が増えるにもかかわらず、1日のエネルギー消費量は変化せず、食欲抑制ホルモンの減少や、空腹感の増加などの食欲への影響が明らかになりました。

スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心掛けて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

裏面あり

9月1日は防災の日

皆さんの家庭では、もしもの時のために食料などを備蓄していますか？給食では、9月1日に防災給食を実施します。家庭で食品を備蓄する際の参考にしてみてください。

青のリツナポテト

家庭によく備蓄されている食品(じゃがいも・ツナ缶・青のり)で作れる料理を想定しました。

救給カレー

加熱しなくても食べられるレトルト食品です。ルウとごはんが混ぜられています。食物アレルギーにも配慮し、特定原材料28品目を使用していません。

魚肉ソーセージ

個包装で、常温で保存することができ、非常食として備蓄することにも適しています。

米粉のクッキー

食物アレルギーに配慮しています。



「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間分程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



☆食育だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています。

ご意見・ご感想
質問はこちらへ

