

ランチニュース



平成23年11月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

日暮れが早くなり、肌寒さを感じる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活に心がけ、元気に過ごしましょう。

こんな生活パターンになっていませんか？



朝食を抜いたり、夜食をとったりする習慣は生活リズムの乱れにつながります。



体の中には、体のリズム(体温の上昇下降など)を整える体内時計があります。人間の体内時計は地球の自転周期の24時間より長く、1日25時間です。そのため毎日24時間に修正する必要があります。

★★規則正しい食事で、生活リズムを整えましょう!★★

食事は朝・昼・夕方一日3回が基本です。決まった時間に食べることで体の中に「食事のリズム」が生まれ、生活にもメリハリがついてきます。特に朝食を食べることで、頭と体が目覚め、元気に一日がスタートできます。そして毎日の生活習慣が良い方向に進み、生活面でプラスの影響がでます。

反対に朝食を食べないと、たんぱく質やビタミン、ミネラルの摂取量が少なくなり健康な体作りができないだけでなく、代謝活動が低下して太りやすくなるマイナスの影響がでます。

【体内時計をリセットする太陽の光】

目から入る太陽の強い光を感知することによって、脳の松果体からメラトニンが分泌されます。このメラトニンは、一定時間後に睡眠を促すホルモンで、血液によって全身に時間の情報を伝えます。毎朝同じ時間に起きて光を浴びることが大切です。また昼間太陽の光をたくさん浴びることによりメラトニンが多く生成され、睡眠への移行がスムーズになります。



昼間外で元気に活動するためにも、朝食・昼食はしっかり食べましょう。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。