

カラダへの贈りもの

～ 大增中 食育レター ～

5月号

H30.5.1

大增中給食室
発行



元気な1日は 朝ごはんからはじめます



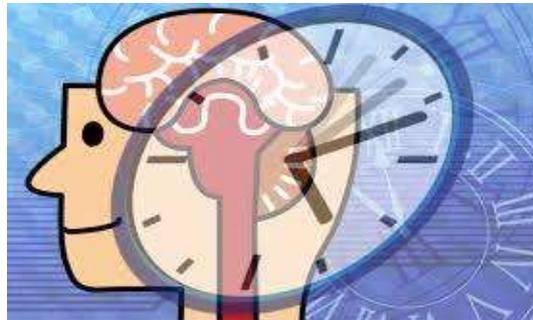
朝ごはんは体内時計を
スイッチON!!

体内時計とは？

私たちの体の中には、生体のリズム（体温の上がり下がりなど）を整える「体内時計」があります。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ます。そのため、毎日少しずつ修正する必要があります。

体内時計を修正する 効果的な方法とは？

- ①朝、太陽の光を浴びること。
 - ②規則正しい食事をとること。
- 朝ごはんを食べなかったり、寝る前に夜食をとったりする習慣は、体内時計を狂わせることとなり、夜型生活になりやすくなります。



朝ごはんを食べると…



【脳にエネルギーを補給】

脳が働き出すために必要な栄養源は、ブドウ糖です。朝ごはんを食べて脳を起こしましょう。

【体温アップで体の目覚め】

食事をすることで、睡眠中に下がった体温が上がり、体の活力が高まります。

ご飯やパンなどの糖質が多い食べ物は、脳のエネルギー源となり、朝ごはんにはかかせません。そこに、焼き魚や焼き海苔、卵焼き、ハムなどのたんぱく質と、野菜や果物などのビタミン、ミネラルが多い食べ物を一緒にとりましょう。また、寝ている間に失われた水分を補給するために、具だくさんのお味噌汁やスープ、牛乳なども一緒にとりましょう。

