

いただきます!



# いただきます9月号

ぐちそうさま!



R3.Sep 白山市立鳥越中学校

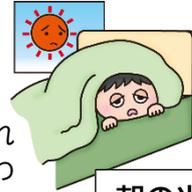
長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。元気に登校できましたか?夏の疲れが残っている人はいませんか?授業や運動会の練習など、元気いっぱい過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』から生活のリズムを整えましょう。

## 早起き

カーテンを開けて朝の光を浴びましょう



人間の生体リズムは25時間で刻まれています。地球の周期24時間に合わせるには、朝の光が必要です。脳の中の「視交叉上核」(目の裏あたりにあります)で朝の光をキャッチして体内時計を合わせています。



朝の光をキャッチできないと脳の体内時計がリセットされず1日のリズムをきちんと刻むことができません。(寝る時間までも左右します)

### 朝の光には・・

心や体を健康に保ち、ストレスに強くなる「セロトニン」(元気ホルモン)を出す働きがあります。

## 朝ごはん

栄養バランスのよい朝食を食べましょう



朝食は1日の活力源です。ご飯だけ、飲み物だけでは栄養不足になってしまいます。午前中の授業も集中するためには栄養バランスの良い朝食は欠かせません。

### ●主食(ごはん・パンなど)

→脳のエネルギーのもとになる

※特にご飯のでんぷんがエネルギーのもとになります。

### ●主菜(肉・魚・卵・豆腐など)

→体温を上げる

### ●副菜・汁物(野菜など)

→体の調子を整える 水分補給

## 早ね

成長ホルモンをたくさん出しましょう



中学生でも7~8時間の睡眠が必要です。質の良い睡眠は成長ホルモンをたくさん出します。スマホなどから出るブルーライトを浴びると、体が夜になったことを認識できないので良い睡眠がとれません。寝る2時間前から見ないようにしましょう。

### 成長ホルモンの働き

・体と心の疲れをとる

・骨や筋肉を作り、体を成長させる

・脳の記憶を整理し、記憶として定着させる

※たくさん分泌させるためには、遅くても11時までに就寝しましょう。熟睡がポイントです。



## 9月の給食より



### ◇16日・・お祭給食「祇園祭」京都府

京都の祇園祭は日本三大ひきやま祭りの一つで、1100年ほど前の平安時代に、京都で流行った病気を鎮めるために始まったお祭です。7月に行われています。

京都では、普段よく食べるおかずの事を「おばんざい」といいます。給食では鮭を白みそで漬け込んだ西京焼きを作ります。他にも京都の代表的な野菜の水菜を使用した和え物も登場です。

京都の味をたっぷり味わいましょう。



### ◇22日・・お話しから飛び出した料理

#### 「ぜったいたべないからね」絵本より

チャーリーは妹のローラの面倒をみてねと頼まれましたが、これが大変!ローラは好き嫌いが多くて「ぜったいたべないからね」が口癖。そこでチャーリーはいつもの料理に面白い名前をつけてローラに食べてもらおうと考えます。



ころも



まんげつぶちゅと



えだみかん

★名前がちよっと変わるだけであら不思議!!! 苦手な食べ物でも食べてみたら美味しい!という発見があるかもしれませんね。