

8, 9月

給食だより



平成28年8月 津幡中学校

さあ、2学期が始まりました。気持ちよくスタートできていますか？
まだしばらくは残暑が続きます。朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、早寝・早起きで生活リズムを元に戻し、夏の疲れが残らないようにしましょう。

5つの力、朝ごはん！

1. 脳が働く！ 脳にエネルギーをチャージします。
2. 体を Wake Up！ 朝ごはん体全体が目覚め、体温が上がります。
3. お腹の調子をよくする！ お腹の働きが良くなって、すっきり排便できます。
4. 肥満の防止！ 朝ごはんを食べないことは、肥満につながる傾向があります。
5. 生活習慣病を予防！ 朝ごはんは規則正しい生活リズムをつくり健康を守ります。



朝ごはんだけでやる気を！やる気を起こす「セロトニン」、眠りを誘う「メラトニン」

セロトニンとメラトニンは、脳内に分泌させるホルモンで、活動と睡眠をスムーズに行います。

セロトニンとは？

感情を安定させ、やる気を起こすホルモンです。よりよい人間関係を築くためにも大切な物質です。不足すると、気力が低下します。朝起きると分泌され、朝の光とリズムのある運動（歩く、よく噛む）により、分泌量が増えます。



メラトニンとは？

体温を下げ、眠りを誘うホルモンです。昼間、太陽の光を浴びることによってつくられます。夜、テレビやパソコンなど強い光を見たり、明るい部屋にいると分泌量が低下し、寝つきが悪くなります。



食生活で気をつけることは？

- ①早寝・早起き・朝ごはん
- ②朝食をよく噛んで食べ、歩いて登校する。
- ③昼間に外でよく遊ぶ。夜テレビ・携帯メールを見過ぎない。



<セロトニンを増やす食品>

- ★大豆・大豆製品（みそ、豆腐、納豆、豆乳）
- ★牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズ）
- ★魚（かつお節、しらす等）
- ★ごま、ナッツ
- ★バナナ



心の安定と食事には、大切な繋がりがああるんですね。