３月　給食だより

２０１６．３．１
輪島中学校　調理場

三寒四温をくり返しながら少しずつ暖かくなってきました。
３月は大きな区切りを迎える月です。進級・卒業を前に食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。

３月の食事目標　１年間の自分の食生活の反省をしよう

３年生のみなさんは、７日で給食が最後です。これからは、自分で考えて、バランスの良いお昼を食べましょう。

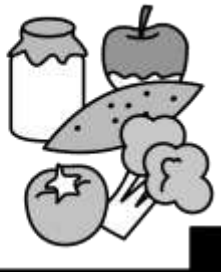
知（確かな学力）徳（豊かな心）体（健康な体力）の基礎となる食育です。
成長期に望ましい食習慣を身につけることは将来の健康を守ることにつながります。

体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。
1日（24時間）を周期とする、こうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。

朝食をしっかり食べよう



私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が量、質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事をもっと重視する必要があります。
昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせて、しっかり食べることがよいのです。