

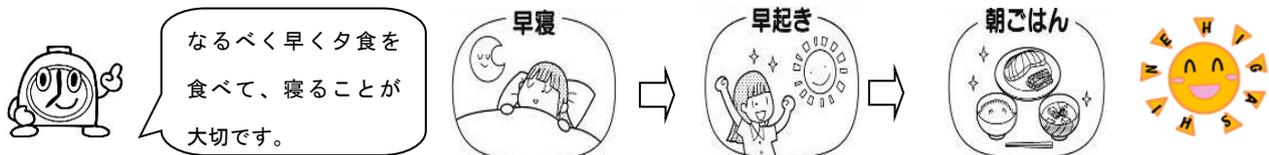


いよいよ夏休みが始まります。長いお休みの中で、たくさんの素敵な思い出を作ってほしいと思います。体調に気をつけて、楽しい夏休みをお過ごしください。

生活リズムを整えましょう 夏休み明けに元気に登校しましょう

人間の体内の色々な器官は、時を刻む時計のような機能があり、それぞれの働きに合わせたリズムで動いています。それらが集まり、1日の生活リズムを作っています。

「体内時計」を整える鍵は、① 朝の光を浴びること、② 昼の明るさと夜の暗さの区別を明確にすること、③ 食事をとること といわれています。空腹の時間と栄養を摂取する時間を一定に整えていくことで「体内時計」のズレを修正するといわれています。



「体内時計」の乱れが生活習慣病に関係しているという研究もあります。夕食の時間や就寝時間を見直すことで、翌日の朝、気持ち良く起きることができます。正しい食生活から生活リズムを整えていきたいですね。

よくかんで食べましょう

9月の給食目標は、「よくかんで食べよう。」です。現代の食生活は、やわらかいものを好む傾向があり、1回の食事にかむ回数は約620回だそうです。よくかんで食べると、心や体に良いことがたくさんあります。その効果の頭文字をとって、「ひみこのはがーぜ！」といわれています。

- ひ：肥満防止になる。
- み：味覚の発達につながる。
- こ：言葉の発音がはっきりする。
- の：脳の働きが良くなる。
- は：歯が丈夫になる。
- が：がんの予防になる。
- いー：胃腸の働きを助ける。
- ぜ：全力投球できる。

卑弥呼の時代（約1800年前）は硬いものをよく食べていて、1回の食事にかむ回数が約4000回だったそうです。



かむことと満足感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。

9月の給食目標は「よくかんで食べよう。」です。

- ◇ よくかんで、いろいろな食べものを味わって食べましょう。
- ◇ よくかんで食べることが、心や体に大切であることを知しましょう。

