

給食だより 3月号

射水市学校給食センター

(毎月19日は食育の日、家族そろってご飯を食べよう！)

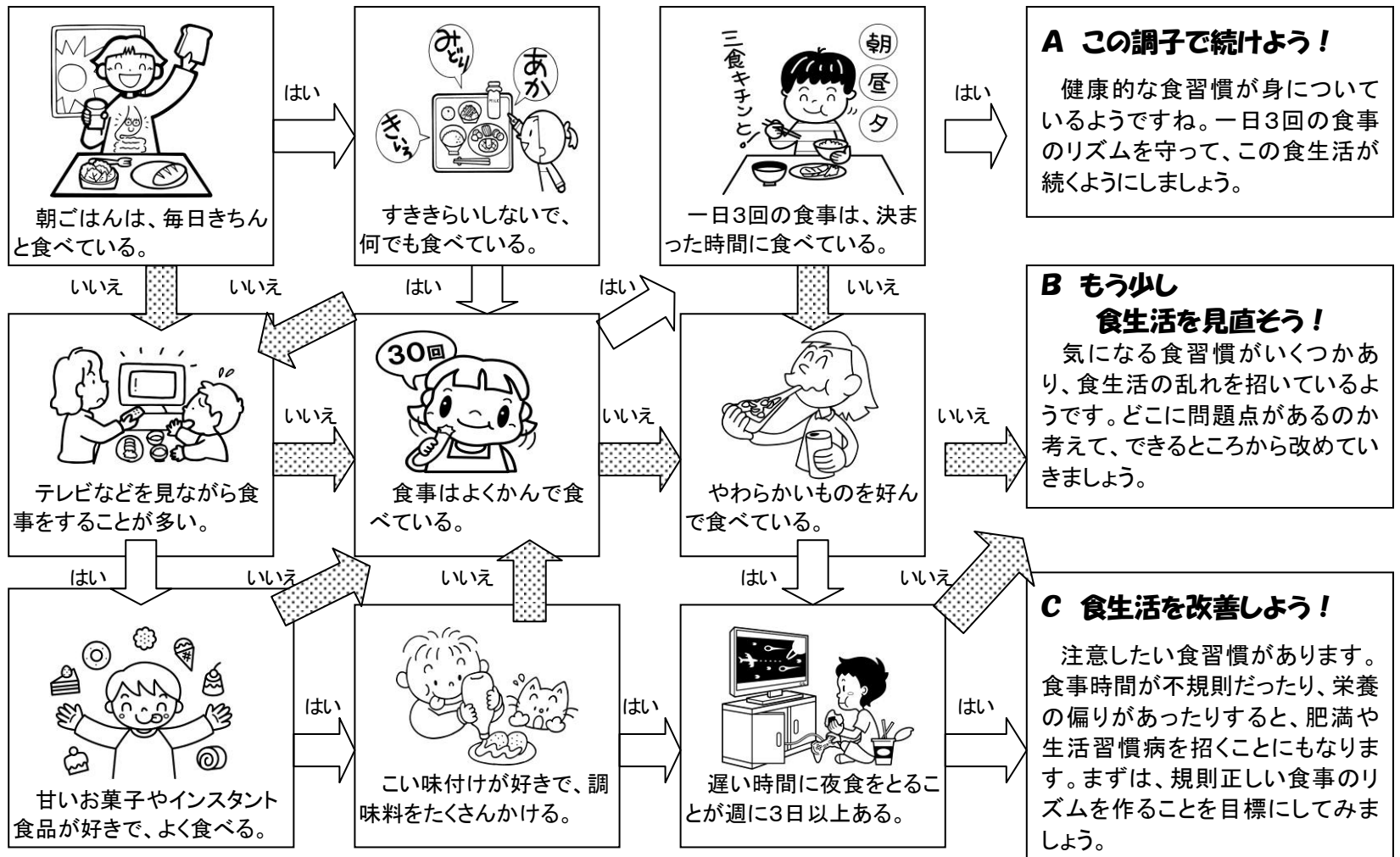
穏やかな日差しが、心地よく感じられるようになりました。まだ冷え込むこともあります。春の訪れはもう間もなくです。今年度の給食もあと数回になりました。学校給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。



自分の食生活を見直そう

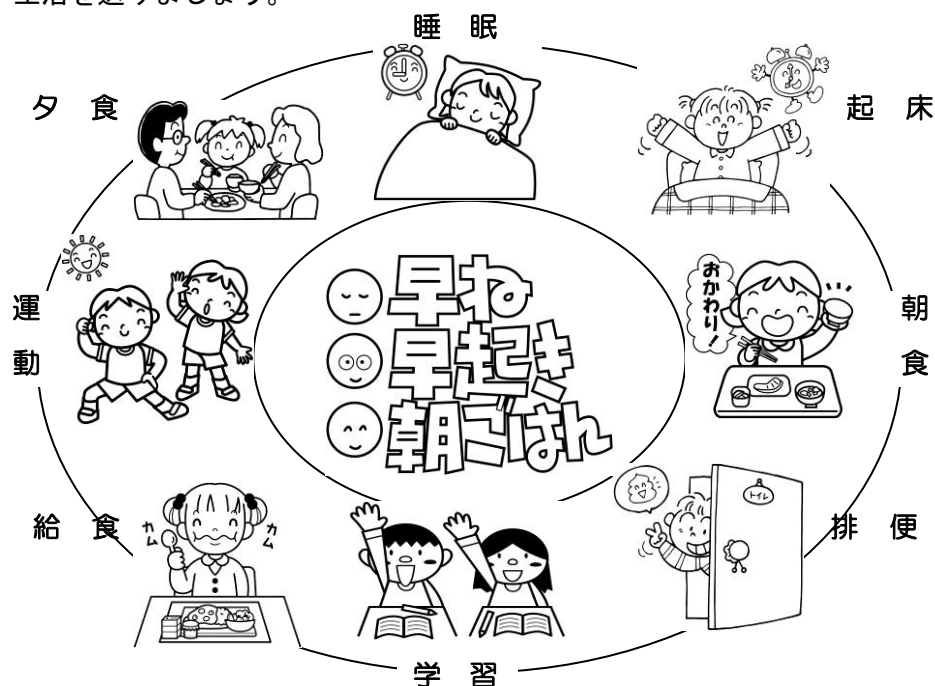
食習慣チェック スタート!

生涯にわたって健康な食生活を送るためには、子どものときからの規則正しい食生活を習慣化することが大切です。今月は自分の生活習慣を振り返ってみましょう。



合言葉は「早ね・早おき・朝ごはん」

私たちの一日は「寝ること」から始まると考えましょう。適度の睡眠は、目覚めをよくすると同時に、体の成長を促し、心にゆとりをもたらします。また、朝ごはんは「目覚めのスイッチ」となり、脳や体を起こしてくれます。一日のリズムを整え、メリハリのある生活を送りましょう。



「体内時計」をリセットしよう!

夜になると眠くなったり、一日の中で体温が高くなったり低くなったりする変化は、私たちの体があるリズムに従って動いているからです。これを「体内リズム」といいます。この「体内リズム」を地球の一日24時間に調整しているのが「体内時計」というしくみです。体内時計の働きで、体温や呼吸、血圧の調整、睡眠のリズムなどが整えられるのです。

体内時計は少し遅れがちな時計で一日25時間周期といわれています。この時間のずれを、私たちは、毎日、朝の光を浴びることで地球の時間に合わせています。また、朝ごはんを決められた時間に食べることも、脳や体がスムーズに動くために重要であることがわかってきました。

「早寝、早起き、朝ごはん」は、体のリズムを健康的に維持するためにも大切なことなのです。