

食育だより レートル 通信







毎月19日は食育の日
佐世保市立日宇中学校
栄養教諭
学校栄養職員

新年度が始まりました。新しい学年・学級となり、やる気いっぱいの人も多いことでしょう。慣れない生活で、疲れやストレスがたまっているかもしれません。いつも以上に食事や睡眠の生活リズムを整えるよう意識して、体調のよい状態でいられるようにしましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
		
<p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。</p>	<p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。</p>

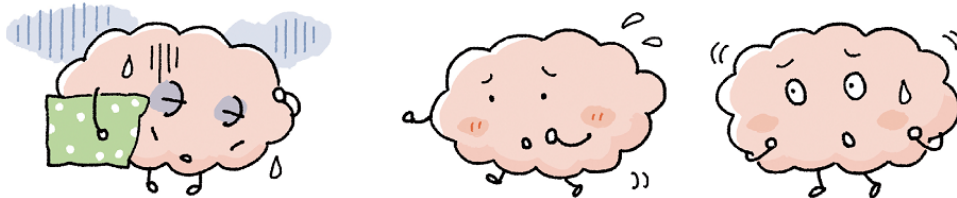
..... 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p> 	<p>体温が上がる</p> 	<p>脳の働きを活発にする</p> 	<p>排便を促す</p> 
--	---	--	--

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

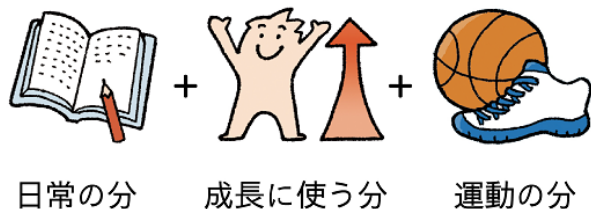


脳は、寝ている間にも、記憶を整理したり、ホルモンを分泌したりするために働いているのです。

スポーツ栄養コラム

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

～自己紹介～



今年度も2名の栄養教諭・学校栄養職員で食育だよりを発行します。

名前	徳丸 泰代（とくまる やすよ）	平原 百佳（ひらはら ももか）
好きな野菜	ピーマン・なす・ルッコラ	コーン・枝豆・ピーマン
ひとこと	日宇中2年目です。野菜をいっぱい食べて、ビタミンと食物繊維をとろう！	日宇中1年目です。苦手な食材も給食を通じて食べられるようになってうれしいです！

私たちは、日宇中学校に所属しながら、卸本町にある佐世保市学校給食センターで勤務しており、市内15校の中学校（一部小学校含む）の学校給食の献立作成や調理指示、食数の管理などの仕事をしています。

給食時間に教室を回って、給食の様子を見たり、感想を聞いたりして、献立作成に生かしていきたいと思っています。みなさんの給食に対する意見や気付きを教えてください。食や栄養に関する質問も大歓迎です。