

① 給食だより 10月号

令和4年10月号
松戸市立寒風台小学校

朝夕は涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、さまざまなことに取り組みやすい季節です。ただし、気温差で疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

10月10日は、「目の愛護デー」です。

目によい食べ物

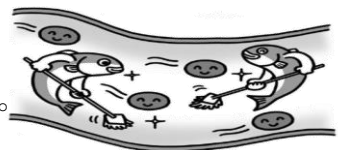
食べ物に含まれる栄養分には、目によいはたらきをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれます。



しかし目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。また、ゲームをするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

「魚の脂（あぶら）は、すごい！」

旬の魚は、脂（あぶら）がのっておいしいと、いわれます。この魚の脂には、すごい力があります。血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれるので、動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があります。また、脳のはたらきを高める効果もあるといわれています。



さんまは、旬でないときは脂肪分が約5%くらいですが、旬の時期は約20%にもなるそうですよ。



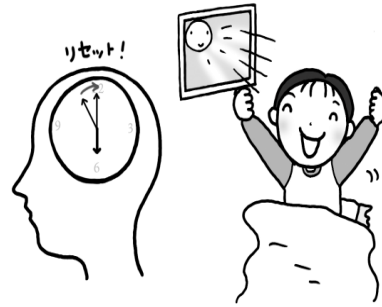
朝から、元気に過ごしていますか？

思いつき活動するために大切な朝の時間

一日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

朝の光と体内時計

朝、目覚め、夜、眠くなるように、私たちの体はあるリズムに従って動いています。このリズムをコントロールするのが、「体内時計」というしくみです。体内時計は朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかり浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



朝ごはんと体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上がっても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。



朝ごはんと脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。とくに脳は、重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんをしっかり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。

