

9月号

# 給食だより

中野区立第三中学校

## 9月の給食目標

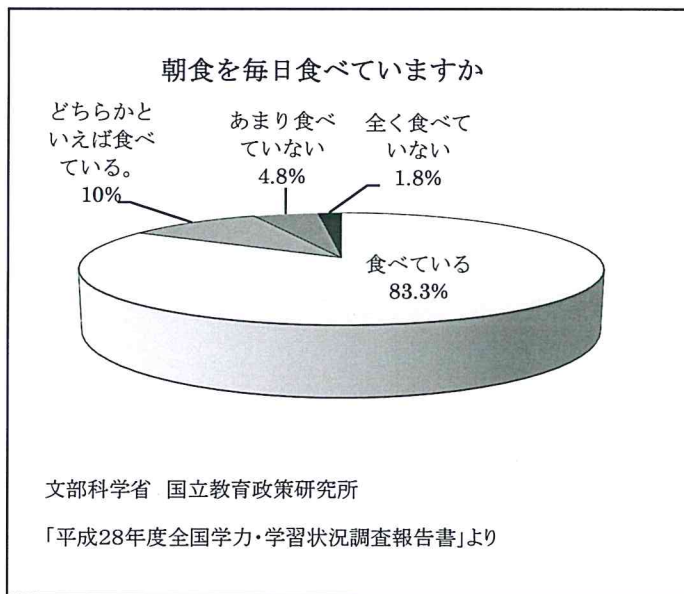
### 健康的な生活リズムを考えよう

夏休みはどのように過ごしましたか？9月の中旬は生活リズムを戻すのに苦労しますね。今月は「朝食と睡眠の大切さについて」お届けします。

#### 朝食で体をスイッチオン

右のグラフは全国の中学生を対象に「朝食を毎日食べていますか」という質問をしたところ、得られた回答の結果です。毎日食べていない割合を合計すると6.4%になります。これは15人に1人くらいの割合です。

私たちの体の中には体内時計があります。この時計は24時間よりもちょっと長い24.5時間に設定されているため、毎日24時間にリセットすることが必要です。体内時計は朝の光を浴びること、朝食を取ることでリセットされます。



朝ごはんは主食(ごはん、パン、麺類)以外に主菜(肉、魚、卵、豆製品)、野菜料理をそろえると、午前中の集中力がより保てます。毎日のリセットをしっかりと続けている人は、学力、体力が高い傾向にあります。朝ごはんをしっかりと食べて、体のスイッチをオンにして、勉強、運動に励みたいですね。



#### 良い眠りを得るために・・・

夜寝るのが遅いと朝も起きにくくなります。寝るのが遅い人の特徴として、夕食が遅いことがあげられます。夕食は毎日同じ時間、就寝時間の2時間前までに食べるのが理想です。

それぞれの家族によって生活パターンや食事の時間は変わってきます。夕食が遅い人は、夕食を早めるためにはどのような工夫があるか、家族で話してあってみましょう。塾などで夕食が遅くなってしまう人は、塾の前に主食のおにぎりだけ食べて、塾から帰ってきたら、残りのおかずを食べるという方法もあります。寝る前の食事を軽くすることで、良い睡眠が得られ、朝の食欲も湧きます。

また、深い睡眠を得るにはパソコンや携帯電話、テレビなどを寝る直前に見ないようにすることが有効です。これらの電子機器からはブルーライトという光が出ています。私たちの脳はブルーライトを昼間の光と勘違いして、眠りに入りにくい状態が作られてしまいます。深く寝て、すっきり起きて朝食をとりたいですね。

#### 世界の料理を知ろう

今月はニュージーランド料理を9月29日に入れています。10月第1週目にニュージーランドから留学生が三中に来ます。料理からニュージーランドのことを知って、仲良くなるきっかけになればと思います。