



# 給食だより

令和2年6月1日  
射水市立大門中学校

5月は夏のように暑い日もありましたが、いよいよ梅雨入り間近の季節となりました。この時季はジメジメして蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒く感じたりする日もあり、体調の変化を感じる人がいるかもしれません。早寝・早起き、朝・昼・夕3食の食事をしっかりとり、生活リズムを整えることで、健康な心と体で乗り切りましょう。

## 「時間栄養学」を活用しよう！

### ●「体内時計」を知っていますか？

人間の体は1日の中で、あるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」と呼ばれるしくみがあります。



### ●朝の光と朝食で

#### 体内時計を正確に保つ

人間の体内時計は地球の1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日調整をしています。また朝食もこの体内時計を正確に保つためにとても重要な役割を果たしています。



### ●朝食は 栄養バランスも考えて

毎日決まった時間に栄養バランスのとれた朝食を食べることが大切です。家庭科等で学習した栄養バランスのとり方を実践しましょう。



### ●「寝る直前には食べることを控えよう！

体内に脂肪をためる働きは深夜活発になります。また翌日の朝食を食べることができなくなり、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



### ●朝食と栄養

朝食を食べず、排便もないような生活を長く続けていると健康を害してしまいます。



### ●時間によって体の活動が違う！

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。栄養が体に吸収されやすい時間や、栄養をもとに体づくりが行われる時間があることも分かってきました。

