

食育だより

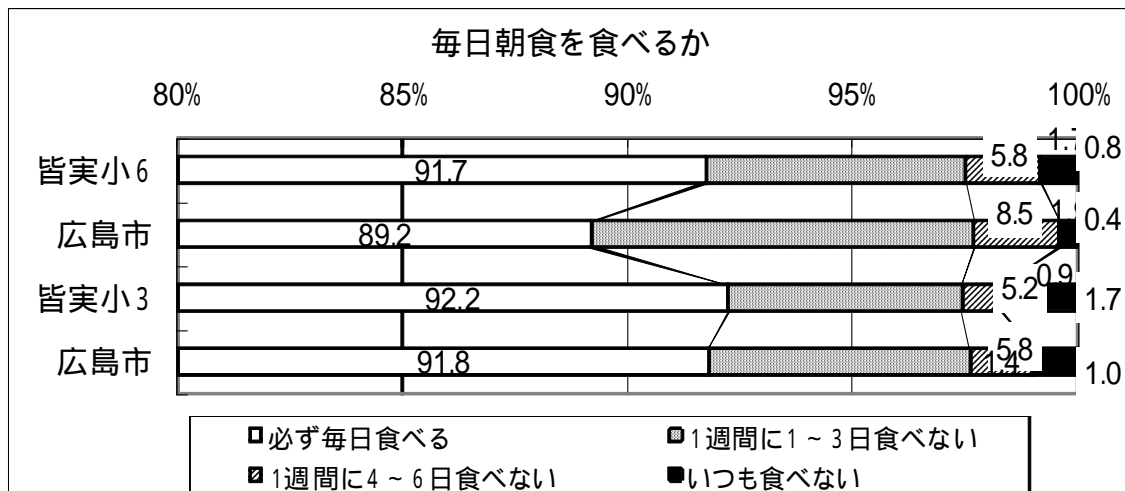


もりもりSUN



暑い中，運動会の練習が始まりました。規則正しい生活リズムで疲れやすい9月を乗り切りましょう。

食に関する実態調査（3年と6年）県との比較



広島県で行われた実態調査の皆実小学校と広島市18校の結果です。同じ実態調査の項目で就寝時間を尋ねたところ，“12時以降に寝る”と答えた児童が3年生は2%で，6年は5%近くいました。このような生活を続けると，生活リズムがくるってしまい，朝食を食べることができなくなります。毎日食べることがリズムをつくるうえでも大切です。9～10時までには寝るようにしましょう。各家庭の事情によるにしても，どんなに遅くとも12時前には寝るようご家庭でも気をつけましょう。

学校医 伊藤先生のお話(学校保健委員会にて)



子どもたちにとって規則正しい生活を送ることが，何より大事で，不規則な生活をしているとセロトニンが不足するという話がありました。不規則な生活で体内時計が狂うとセロトニンの分泌が悪くなるそうです。

セロトニンとは・・・

脳内の神経伝達物質のひとつで，眠っている時はほとんど出ませんが，起きている間は絶えず一定のリズムで一定の量，脳全体に指令を送り続けています。ドーパミン（喜び，快楽），ノルアドレナリン（恐れ，驚き）などの情報をコントロールし，精神を安定させる作用（平常心の形成）があります。つまり，セロトニンは心と体のバランスを調整する役割があります。

セロトニンは太陽の光を浴びることで活性化されます。体内時計を調節するのも太陽をあびること，朝食をとることがよいようです。

セロトニンの原料となるものは、必須アミノ酸のひとつトリプトファンです。
 ビタミンB₆・ナイアシン・マグネシウムとともにセロトニンを合成します。

多く含まれる食品

トリプトファン：大豆加工食品、ゴマ・鰹節・ピーナッツ・しらす・わかめ・
 牛乳・ヨーグルト・チーズ・アボガド・バナナ

ナイアシン(ビタミンB₃): カツオ・さば・ぶり・いわし・レバー・鶏ささみ・
 まぐろ・シラス干し・たらこ・豆類

ビタミンB₆：秋刀魚・イワシ・カツオ・サバ・タイ・マグロなどの魚。
 ブタのモモ肉、牛レバー・大豆・小麦発芽・玄米・ニンニク

唐辛子・しょうが・バナナ

マグネシウム：魚介類・海藻類・野菜類・豆類・種実類

やはり和食を食べればセロトニンの分泌もよくなりそうですね。

さあ 親子で一週間つけてみましょう。👏 が 🍊 になるように

朝ごはんの内容 ()は代表的な食品例	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	21日 (日)
親指(ごはん・パン)							
人さし指(やさい・くだもの)							
中指(牛にゅう・ヨーグルト・チーズ)							
薬指(たまご・とうふ・なっとう)							
小指(あぶら・バター・ごま)							
その他							
きょうの指はどんな指? 🍊 🍊							



心あたたまる話 2年生の日記から



きょうのきゅうしょくは、ひやし中かとプチトマトときょうざとパンで
 した。うれしかったのは、くり本先生がきたのと くんがぜーんぶ食べ
 られたことです。わたしは、(くんの体がつよくなったんだなあ) と思いました。
 いつもきゅう食はさいこうです。わたしは学校のきゅう食
 が大好きです。いつも作ってくれる先生にありがとうの気
 もちをつたえたいです。

アレルギーをもつ くん
 へのやさしい気持ちや
 給食の先生に対する感
 謝の気持ちに感激しま
 した。

お知らせ

- ・10月28日(火)と29日(水)に給食試食会を行います。ぜひご参加ください。
- ・12月24日(水)牛乳・乳製品を使った料理教室を牛乳普及協会補助のもと行います。
 3年生以上の親子または、児童のみの参加で40名程度募集します。
 上記の行事に対する申込用紙は後日配付します。