

心も体も元気な子供を育成するために **家族みんなではやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！！**

きゅうしょくだより

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校
令和元年度10月号



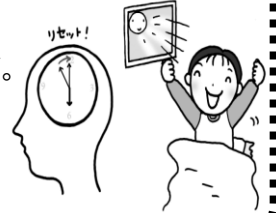
思いっきり活動するために 大切な朝の時間

朝晩涼しくなり、布団から出るのが、おっくうになってきました。ですが、1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改めて確認しましょう。



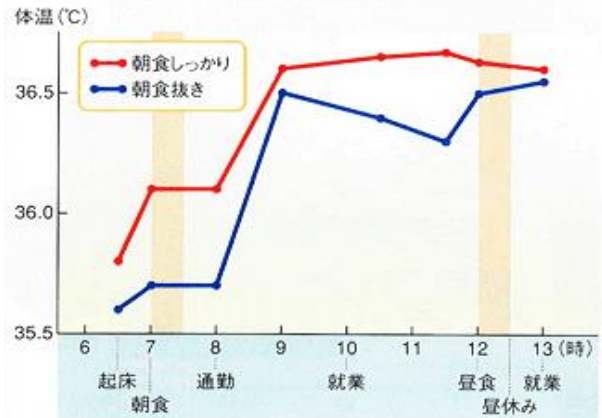
朝の光と体内時計

朝、目覚め、夜眠くなるように、私たちの体は一定の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。朝の光をしっかりと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げても、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。



鈴木正成著「ジュニアのためのスポーツ栄養学」

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。朝ごはんできちろん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。



食べ物を無駄にしていますか？



10月には国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。この機会に家族で考えてみましょう。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

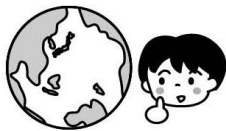


<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>		<p style="writing-mode: vertical-rl;">食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日を設定</p>	
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>			<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>	
<p>家族が食べ切れる量を考え、料理を作る</p>			<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>	

なぜ、食品ロスを減らす必要があるのでしょうか？

★地球を守るため

食べ物を作るときには、たくさんの水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。また、ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが出ます。食品ロスを減らすことは、水や二酸化炭素などの量を減らし、地球を守ることに繋がります。



★「もったいない」から

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にすることを表すことができます。また、食べ物を大切にすることで、作る時にも買う時にもかかっているお金もムダにしないですみます。



栄養教諭実習が始まります。～10月21日から29日まで～

栄養教諭になるために、仙台白百合女子大学より1名、尚綱学院大学より1名の実習生が来ます。皆さんと一緒に勉強したり、給食を食べたり、食に関する授業をしたりする予定です。1週間という短い期間ですが、どうぞよろしくお願いいたします。