ランチ通信

平成２６年度　９月

宇都宮短期大学附属中学校

まだまだ厳しい暑い日が続きます。
夏の疲れが出てくるこの時期、夏バテしないように、バランスの摂れた食事を
心がけ元気な学校生活を送りましょう。

☆★☆

「早寝・早起き・朝ごはん」

健やかに成長するためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠が大切です。

★早起きが習慣化すると、正しい生活リズムがつくられます。
★朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めます。

早寝

成長ホルモンは深い睡眠時の午前0時に最も多く分泌されます。

早起き

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、脳が目覚めて24時間のリズムに調整されます。

朝ごはん

脳と体を動かすためにはエネルギーが必要です。朝ごはんは体温を上げ、脳と体の働きを活発にします。

成長ホルモンは夜に分泌されます！

成長ホルモンは昼間起きている時よりも、夜寝ている時に多く分泌されています。

朝食をとらないと集中力が低下！

朝食をとらないと脳のエネルギーが不足して集中力がなくなります。脳をきちんと動かすために、朝ごはんを食べる事は、大切です。

夏の疲れ回復のために

①早寝、早起きの生活リズムをつくりましょう。
②1日の始まりの朝食を大切にしましょう。
③良質なたんぱく質とビタミン、ミネラルを十分とりましょう。
④適度な運動をしましょう。

☆★☆

さつま芋

さつまいもは食物繊維とヤラピンを豊富に含むため、おなかの調子を整え、便通をよくしてくれる効果があります。皮の近くにはクロロゲン酸と呼ばれる抗酸化物質があり、生活習慣病予防への効果が期待されています。

十五夜

・・・今年は9月8日

旧暦で8月15日を「十五夜」「中秋の名月」とも呼ばれ、月が見える場所などに、すすきを飾って月見団子と季節の野菜、果物を供えて月見をする風習があります。