

# きゅうしょくだより



厳しい残暑が続きますが、朝夕の風が少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じます。夏の疲れが出やすい時期なので、睡眠と栄養を十分摂るように、心がけていきましょう。

\* ◦ \* ◦ \* ◦ \* ◦ \* ◦ \* ◦ \* ◦ \* ◦ \*

## 朝ごはんをしっかり食べよう♪

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。



### ★朝ごはんでは体内時計を整える

#### 1.目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で中枢時計を前進させ、朝ごはんでは臓器の末梢時計を前進させています。朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動き出すことができず、目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。

朝の光で中枢時計が動く



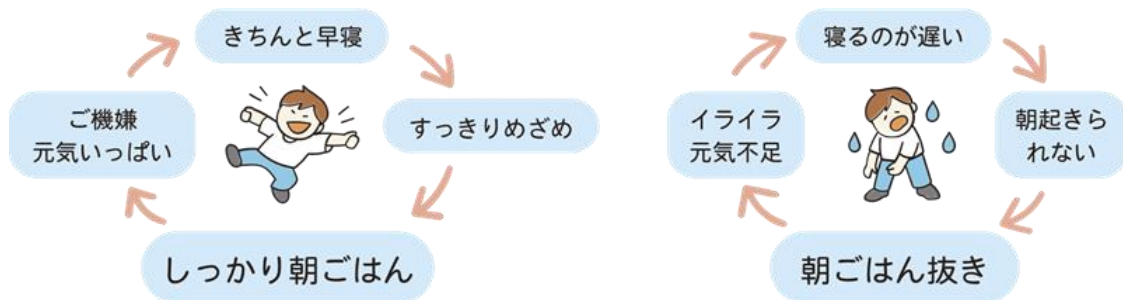
朝ごはんでは末梢時計が動く



#### 2.生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、生活習慣病のリスクなどが低いことが分かっています。

＜一日の生活リズムは朝ごはんから＞



### 9月1日は「防災の日」です

1923年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960年に「防災の日」として制定されました。災害に備え、この機会にどのくらい食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう。



### 十五夜のけんちん汁

9月10日は十五夜です。お月見を楽しむ日でもあります。秋の実りに感謝する行事でもあり、いも類の収穫を祝う「いも名月」とも呼ばれています。十五夜の晩には、収穫したさといもが入ったけんちん汁を食べる習わしが残る地域もあります。

