



# 給食だより

No. 3

今月は、「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。より充実した学校生活を送るためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

## 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれているそうです。この体内時計を毎日修正して、地球の自転リズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目が届くことで脳にある「時計遺伝子」が修正され、さらに朝ごはんを食べることで全身の細胞にある「時計遺伝子」が修正され、からだのスイッチが入ります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。



### ぐっすり眠るために大切な セロトニン



睡眠の質を高めるためには、心身をリラックスさせ、眠りを深める「セロトニン」という神経伝達物質が大切です。セロトニンは、朝の光を浴びる、軽い運動（ウォーキングやサイクリング等）をする、よくかんで食べるなどを習慣化することで、その分泌量を増やすことができます。

### 朝ごはんで充実した 学校生活！



朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。学力、体力、気力を向上させ、学校生活を充実させるためにも、朝ごはんは重要な役割を果たしているのですね。

## モ〜っと知ってほしい！カルシウムの大切さ



最近、手つかずのまま返ってくる牛乳が悲しそうに見えて悩んでいます。牛乳には、生徒の皆さんにとってとても魅力的な栄養素・「カルシウム」が豊富に含まれてます。カルシウムの大切さを知って、少しでも多くの生徒が牛乳を飲んでくれることを願っています。またご家庭でも、カルシウム豊富な食べ物を毎日の食事に取り入れてみませんか？

### カルシウムの魅力4選！



1. 丈夫な骨や歯をつくり、成長期のからだを土台から支える！
2. 骨に貯蔵されることで骨密度が高まり、骨粗しょう症を予防する！
3. 成長ホルモンの分泌をサポートする！
4. 筋肉の収縮や神経を安定させ、心身ともに健康に！



### カルシウムを多くとれる食品



| 食品名     | 摂取量         | カルシウム含有量 |
|---------|-------------|----------|
| 牛乳      | コップ1杯 200ml | 230mg    |
| ヨーグルト   | 100g        | 120mg    |
| 小松菜     | 小鉢1杯 50g    | 75mg     |
| ちりめんじゃこ | 大さじ1杯 5g    | 26mg     |
| 納豆      | 1パック 45g    | 40mg     |
| 木綿豆腐    | 1/3丁 100g   | 93mg     |

緑黄色野菜、小魚、大豆製品などにも多く含まれますが、特に乳製品のカルシウムは体への吸収率が高く、効率よくとれます。