

6月給食だより

長い家庭学習の期間を経て、ようやく学校生活がもどってきました。外出自粛等で家庭での生活リズムも乱れがちになっていたのではと思います。生活リズムが乱れてくると、体調をくずしやすくなります。心身ともに健康にすごすためにも、生活リズムを整えることから始めましょう。

生活リズムとは？



私たちは概日リズム（サーカディアンリズム）^{がいじつ}という体内時計を持っています。この体内時計が、夜ふかしなどによる睡眠不足や不規則な食生活によりくってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられなかったり、食欲がわかなくなったりするなど体に不調が出てきます。

そこで、心も体も健康に、毎日生き生きと過ごすために、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。

生活リズムをととのえるために・・・ **栄養・休養・運動が大事！**

- 朝は早起きして朝日をあびましょう
- 日中は活動的にすごしましょう。
- 夜ふかししないで早めに寝ましょう。

朝・昼・夕の3度の食事は決まった時間に食べることが大切です。

特に、朝ごはんは1日のはじまりの食事です。しっかり食べましょう。

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



親子で作ってみよう！！ 給食かみかみレシピ！！

★まめつつちや

材 料	(1人分)
ロースト大豆	10g
砂糖	3g
水	1g
抹茶粉末	0.2g
片栗粉	0.5g

- ①水、砂糖、抹茶を煮立て、みつを作る。
- ②ロースト大豆を加えてみつとまぜあわせる。
- ③片栗粉をまぶし仕上げる。

給食では小野茶の粉末を使います。