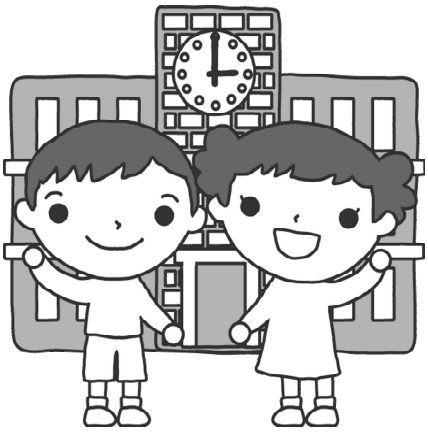
きゅうしょくだより　９月号

令和３年９月１日
中野区立武蔵台小学校
校長　　若菜　康史
栄養士　和田　美穂

前期後半が始まります。



夏休みが終わり、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。食欲が低下したり寝不足になったりする人もいると思います。暑さに負けないためには、早寝早起きで生活のリズムを整え、朝ごはんをはじめ、1日３食をきちんととり、適切な水分補給をすることが大切です。生活リズムを早く取り戻して、学校生活を楽しく過ごしたいですね。

ジュースの飲み過ぎに気を付けましょう。

熱中症予防のために水分をしっかりとりましょう。ただし、飲みものの種類や飲み方には注意が必要です。

みなさんはのどが渇いたときには何を飲んでいますか？気軽に飲んでいるジュースや炭酸飲料に含まれている砂糖の量を知っていますか？

ペットボトル１本（５００cc）に５０ｇ以上の砂糖が入っているものもあります。

1日にとってよい砂糖の量は大人で２０ｇぐらいまでです。砂糖は料理にも使われていますから、ジュース１本だけで１日の基準量を軽く超えてしまいます。また、炭酸が入ったり、冷やしたりすると甘く感じにくくなります。炭酸が抜けたあとの残ったジュースがとても甘く感じるのはこのためです。

☆砂糖を摂りすぎると…

- 肥満の原因になります。
- おなかがいっぱいになるので、きちんと食事がとれずに栄養のバランスがくずれます。
- 糖分をエネルギーに変えるために、ビタミンＢ１が不足し、だるくなったり、体調をくずしやすくなったりします。
- むし歯の原因になります。

<u>のどがかわいたら砂糖の入っていない、お茶や牛乳を飲みましょう。</u>

また、スポーツ飲料を普段の水分補給に飲んでいるということはありませんか。スポーツ飲料は、運動時やたくさん汗をかいたときの飲み物として適したものです。砂糖のほかに、塩分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。

体内時計を正常に動かしましょう。

人間は光も音も温度も１日中変わらない場所で生活すると、25時間ごとに寝たり、起きたりすると言われています。これは私たちの体は25時間の周期で活動しているからです。しかし１日は24時間。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体にある「体内時計」という機能です。

体内時計を正常に働かせるためには

○朝の決まった時間に太陽を浴びる

○昼間はなるべく外に出る機会を増やす

○友人や家族と一緒に食事をとったり、運動したり勉強したりする

○１日3回の食事を規則正しくとる

などが有効と言われています。

朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。