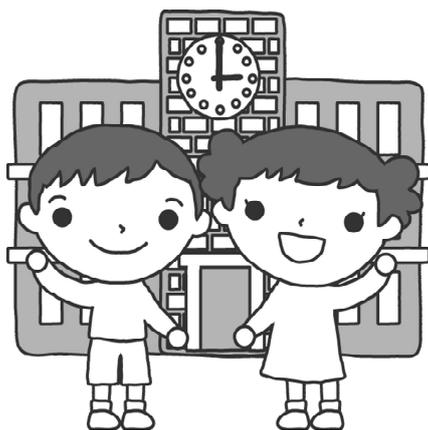


きゅうしょくだより 9月号

令和2年9月1日
中野区立武蔵台小学校
校長 福田 豊
栄養士 和田 美穂

ぜんきこうはん はじ
前期後半が始まります。



なつやす お がつ はい
夏休みが終わり、9月に入りましたが、まだまだ暑い日
つづ しょくよく ていか ねぶそく ひと
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
おも ち あり ます。暑さに負けないためには、早寝早起きで
せいかつ ととの あさ
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。

ねっちゅうしょうよぼう すいぶん
熱中症予防のために水分をしっかりと取りまし
よう。ただし、飲みものの種類や飲み方には注意
ひつよう
が必要です。

みなさんはのどが渴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
にふく 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。

冷たいものとりすぎに注意



ジュースを
飲みすぎない
ように気をつ
けて！



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분을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。

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。



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。

