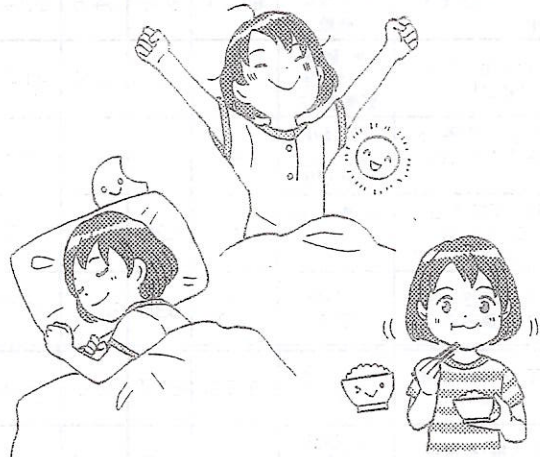


# 給食だより 9月

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

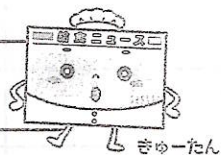
## 夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

## うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



### 朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。

**本当**

### 寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。

**本当**

### 朝ごはんを食べないとやせられる？

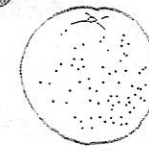
朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。

**うそ**

## 保護者のみなさまへ

長い休みの間に、子どもたちが生活リズムをくずしてしまうことがあります。早起きや早寝、決まった時間に1日3回食事をするなどの規則正しい生活を送って、生活リズムがととのうように、ご家族で一緒に取り組むようにしてください。

## クイズ グレープフルーツの名前の由来は？

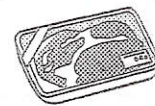


②/㊦

- ①花のにおいがぶどう(グレープ)と似ているため
- ②ぶどう(グレープ)のように実がなるため
- ③種がぶどう(グレープ)の種と似ているため

さわやかな酸みと苦みの特徴のグレープフルーツは、ぶどうのように実がなるため、この名がついたといわれます。ビタミンCが多く含まれ、赤い果肉のグレープフルーツには、リコペンやβ-カロテンも含まれます。

## 何が違うの？ 消費期限と賞味期限

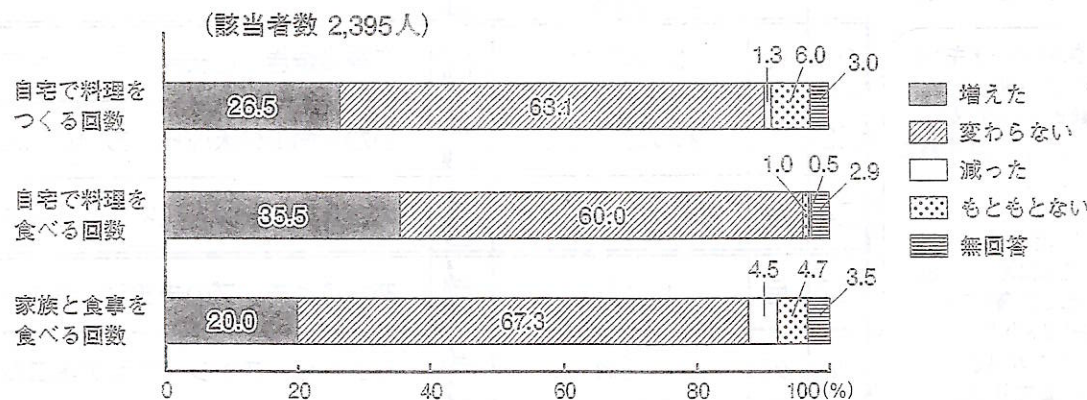


消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。

ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



## Data 見える食育 ▶▶▶ 新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化



新型コロナウイルス感染症の拡大前にくらべて食生活が変化したかを聞いたところ「自宅で料理をつくる回数」や「自宅で料理を食べる回数」、「家族と食事を食べる回数」が増えるなど、食生活の変化が見られました。

出典：「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 令和3年3月

参考文献 「早起き 早寝 朝ごはん」香川靖雄 神山潤著 少年写真新聞社刊、農林水産省HP、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会HPほか