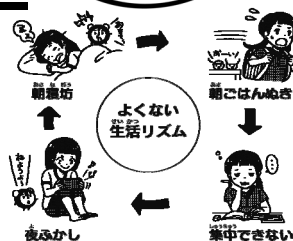


きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校



2学期が始まりました。学校でも元気に活動できる生活リズムに戻りましたか？ 右の絵のように、ひとつの活動ががくずれることで、よくない生活リズムに流れやすくなります。生活リズムをととのえるには・・・



朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。

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 ほか

21日から給食が始まります

1学期と同じように、机は動かさず、全員が前を向いて、お話はひかえて食べる。食事の前だけでなく、食べ終わったらマスクをするなど、もう一度確認しておきましょう。



できていますか？ 基本の手洗い



8月31日は「野菜の日」カラフル野菜をみてみよう

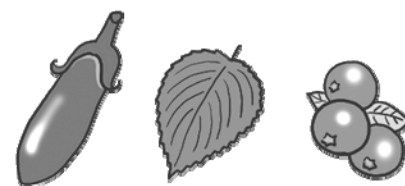
野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、食欲が増すだけでなく健康にもよいことがわかってきました。

赤



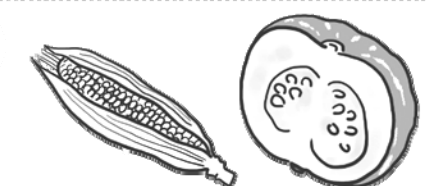
トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

紫



ナス、紫じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。

黄



野菜やくだものの黄色やだいたい色、そして紫色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。

白



大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

9月に、敬老の日献立

敬老のお祝い献立として、昔から食べられてきた食材を使った『まごわやさしい』献立にしています。

『まごわ（は）やさしい』とは・・・バランスの良い食事の覚え方のひとつとして、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べたものです。これらの食材を取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロール低下、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があると言われています。

