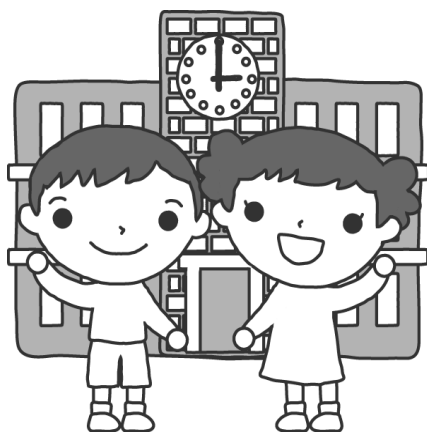


給食だより 9月号

令和6年9月2日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
栄養士

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。みなさんはのどが渴いたときには何を飲んでますか？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？

ジュースを飲みすぎないように気をつけて！



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。

冷たいものの

とりすぎに注意



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、体がだるくなったり、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ています。

特に朝は朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。

