給食だより　5月号

日野市立日野第三小学校

新緑が美しい爽やかな季節になりました。新学期が始まり一か月が経ちましたが、児童の皆さんは、新しい学年での生活に慣れてきたでしょうか？

５月は、生活や環境、季節が変わったことによる疲れが出やすい時期ですので、早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、体調を崩さないようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」にはこんな効果があります！

★　睡眠の効果

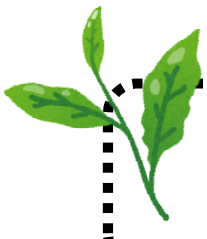
「寝る子は育つ」という諺があるとおり、睡眠には心身の疲労を回復させる働きの他に、脳や体を成長させる働きがあります。脳には「海馬」と呼ばれる「知識の工場」があり、睡眠中に活性化し、日中に経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質である「メラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働きがある物質）」と「成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働きがある物質）」は、眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなってしまうと、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうため、早めの就寝「早寝」を心掛けることが大切です。

★　朝の光の効果

朝日を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚め、集中力が高まります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、日中の活動に適した体になります。セロトニンの分泌は、夜寝ている時ではなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、太陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。一方、太陽が沈むと睡眠を促すホルモンである「メラトニン」が合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているため、日中にセロトニンの分泌を増やすような活動をすることが大切になってきます。このように、朝の光を浴びて日中に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷり合成され、よく眠れるようになります。

★　朝ごはんの効果

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。ブドウ糖は体内で大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きた時は脳も体もエネルギーが不足した状態です。そのため、朝ごはんでブドウ糖をはじめとした様々な栄養素を補給し、午前中からしっかりと活動できる状態にすることが大切です。しかし、飲み物やゼリー等で栄養を摂りさえすればよいというわけではありません。朝ごはんで大切なことは、「よく噛んで食べること」です。噛むことで脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り胃に送られてくると、小腸や大腸も動き始め、内臓も目覚めます。それが、朝の排便習慣にもつながります。



今月の給食目標

決められた時間で楽しい給食にしよう