

平成29年度

5月食育だより

練馬区立 中村小学校



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

新緑の鮮やかな季節になりました。
入学や進級など新しい環境が変わって1か月がたちます。
子どもたちは緊張が続き疲れが出やすい時期です。
栄養のバランスのとれた食事と十分な休養をとり、
心身ともにリラックスさせましょう。



5月の献立から

1日(月) 「抹茶プリン」

2日は八十八夜です。香りの高い新茶が出まわる季節になりました。
日本茶には、ビタミン類、カテキンが豊富です。
抹茶、豆乳、寒天、さとうで、抹茶プリンを作ります。



2日(火) 「中華ちまき」

5日は『端午の節句』こどもの日です。
みなさんが元気に成長することを願って、もち米を竹の皮に包んで、
中華ちまきを作ります。
ちまきを食べる風習は中国からつたりました。
それを食べることで災いを払いのけるというわれがあります。



15日(月) 「グリーンピースとじゃこのごはん」

旬の生グリーンピースを使い、ちりめんじゃこいっしょに味をつけて、
ごはん混ぜます。グリーンピースの独特の風味が楽しめます。



25日(木) 「アスパラごはん」

国産のグリーンアスパラガスがたくさん出回る季節です。
グリーンアスパラガス、ちりめんじゃこ、ベーコンを麦ごはん混ぜます。
アスパラガスには疲労回復に役立つアスパラギン酸が含まれています。

早寝早起きとからだの仕組み

早寝早起きは「体内時計」を正常化します

体内時計を正常に保つポイント！

人間のからだの中には、「体内時計」とよばれるものがあり、朝になると目覚め、夜になると眠くなるよう指示を出しています。ところが、この時計は1日24時間びったりではないようです。それを24時間の周期に調整しているのが「朝の光」です。朝の明るさを感じることで、時計をリセットしているのです。

・毎朝決まった時間に太陽の光を浴びる

・毎朝決まった時間に朝ごはんを食べ、血糖値を上げる



快眠の夜「メラトニン」と「セロトニン」

●メラトニンとは？

体温を下げて眠りを誘う働きをするホルモンです。夜、暗くなると分泌されるホルモンで、いつまでも明るい部屋にいたり、テレビを見ていたりすると分泌が低下します。

メラトニンを増やすポイント！

・昼間はたっぷり太陽の光を浴びる

・夜は早めにテレビを消して部屋を暗くする



●セロトニンとは？

メラトニンを作るもととなる物質で、感情のコントロールに大きく関係しています。よく遊び、よく寝ることでセロトニンの分泌量は増え、情緒が安定し、よい人間関係を築くことができます。

メラトニンを増やすポイント！

・なわとびや、かけ足など、リズムカルな運動を楽しみながらする

・セロトニンを多く含む、野菜類・きのこ・乳製品をしっかり食べる



豆知識

牛乳にはセロトニンのもとになるトリプトファンというアミノ酸が多く含まれます。快眠を得るには、寝る前にホットミルクを少し飲むことも効果的です。

◆ ご家庭でも試してみてくださいはいかがですか。

