



ほほえみだより



令和2年7月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (224号)

体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中は、一定のリズムでいろいろな働きをする『体内時計』があるとされています。

1日(24時間)を周期とする、こうしたリズムを『日周リズム』または『サーカディアンリズム』と呼びます。これは、地球の自転に伴う昼と夜の区別や温度差などが、体温・呼吸・血圧・目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

その規則的なリズムを維持するためには・・・



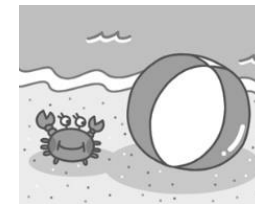
はやね はやお きそくただ しょくじ
早寝・早起き・規則正しい食事

が、とても重要です。



あつ なつ
暑い夏は、

こんな生活に気をつけよう！



①冷たいものの飲み過ぎや
食べ過ぎに気をつける。

お腹が冷えて、食欲が
なくなってしまう。
冷たいものは、ほどほ
どにしましょう。



②朝ご飯を
しっかり食べる。

朝ご飯は、眠っている
体を目覚めさせる
大切な食事です。必
ず食べましょう。



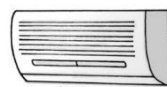
③夏野菜を
たっぷり食べる。

太陽をたっぷり浴び
て育った夏の野菜
は、ビタミン類がいっ
ぱいです。



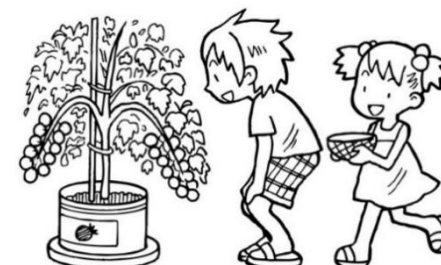
④冷房に
気をつける。

冷房の中にいると胃腸の働きが
弱ってしまいます。汗をかいた後
にすぐ冷房にあたると風邪をひき
やすくなります。



⑤食中毒に気をつける。

夏は食中毒が起りやす
い時期です。生ものを食べ
る時は、十分注意しましょ
う。また、冷蔵庫を過信し
ないようにしましょう。



※保護者の方へ※

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センター
において公開しています。