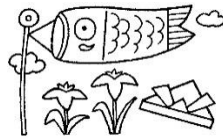


5月 給食だより

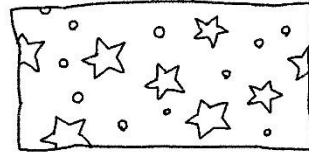


新座市立第二中学校
校長 伊藤 進
栄養士 細川 純子

さわやかな季節になりました。新学期が始まって一月が過ぎ、新しい学級や環境の毎日に、疲れが蓄積してくるころかもしれません。学校は4月27日（土）から10日間の連休となります。心身ともにリフレッシュする時間を作りましょう。

自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

【栄養のバランス】

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



★日本は世界有数の長寿国★

日本型食生活は、米を主食として主菜と副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい食事のことです。米飯に魚や肉などの料理と何種類かの野菜やいも、具たくさん汁物を組み合わせるとバランスがよくなります。

【新座市の取り組み】

新座市では、全校で牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。その還元として、古紙回収業者より、年に一度トイレットペーパーが学校に配られています。

