

# 2024年 8月号 給食だより



## 規則正しい食事を心がけましょう。

本格的な夏の季節が到来しました。夏は楽しいイベントなどが沢山あり、普段と異なった生活リズムになることも多いことでしょう。気温が高いということもあり体調を崩しがちですので、夏を楽しむためにも規則正しい食事を心がけましょう。

一日の3食も大切ですが、こども達には10時や3時のおやつも大切で、まだ胃袋が小さいため、1日3食では取りきれないエネルギーや栄養素を補う目的があります。ご家庭でのおやつの食べる時には、このことを意識してみるとよいでしょう。

## 🍴 今月のトピックス 🍴

### 体内時計を正常に動かしましょう。

人間は光も温度も音もわからない状態・場所で生活すると、25時間周期で生活すると言われています。しかし、1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが私たちの身体の中にある『体内時計』です。体内時計を正常に動かせるためには、

- ① 朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ② 昼間はなるべく外に出る時間を作る。
- ③ ともだちや家族と一緒に食事や運動をする。
- ④ 1日3回の規則正しい食生活を送る。



これらが体内時計を正常に動かすコツだと言われています。

夏場は体調も崩しやすくなるので、しっかりと体内時計を正しく動かしましょう。

## 8月の旬ピックアップ なす



なすはこの時期が旬の野菜です。

なすには、実の部分にクロロゲン酸、皮の部分にはナスニンと呼ばれるアントシアニン系色素のポリフェノールが含まれています。

ポリフェノールには抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐ働きや、眼精疲労を回復する効果があります。また、なすには利尿作用のあるカリウムが含まれており、体の熱を逃がす働きがあります。