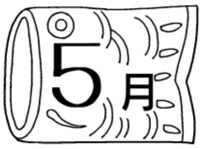


給食だより

令和８年度
富士宮市立学校給食センター

「時間栄養学」を活用しよう！

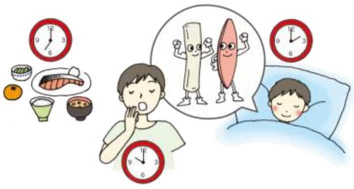
新しい学年になって１ヵ月が過ぎました。「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらいといった人はいませんか。現代の栄養学では、いつどんなタイミングで食事をとったらいいのかの研究も進んできています。その知識を活用しながら、毎日、健康に過ごしましょう。

●体内時計を知っていますか？

人間の体は１日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。

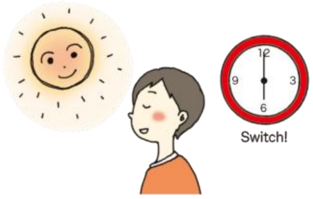
●時間によって体内の活動が変わる！

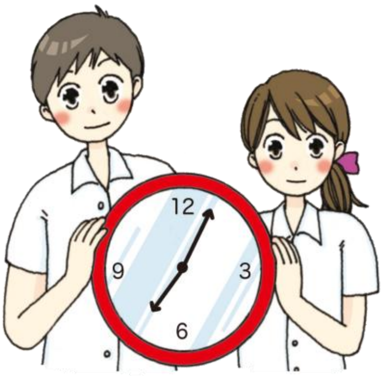
１日の中で体温に変化が起こるのは、体内時計によるものです。また、栄養素が体に吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。



●朝の太陽の光と朝ごはんで体内時計を正確に保ちます

人間の体内時計は地球の１日24時間より少し長めで、朝の太陽の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つために、とても重要な役割を果たしています。





●寝る直前は食べるのを控えましょう

体内に脂肪をためるはたらきは、深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、次の日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムをくずす原因にもなります。

●朝ごはんの栄養バランスも大切！

朝ごはんを栄養バランスのとれたものにすることも大切です。３色そろうように心がけましょう。

●朝ごはんと脳活動の関係

朝ごはんをしっかり食べると、午前中から頭がしっかり働きます。食べていない人と比べ、学力テストの得点が高い傾向もみられます。