



給食だより

ほくしんこども園

午前中ぼーっと
している

夕方から
ハイテンション

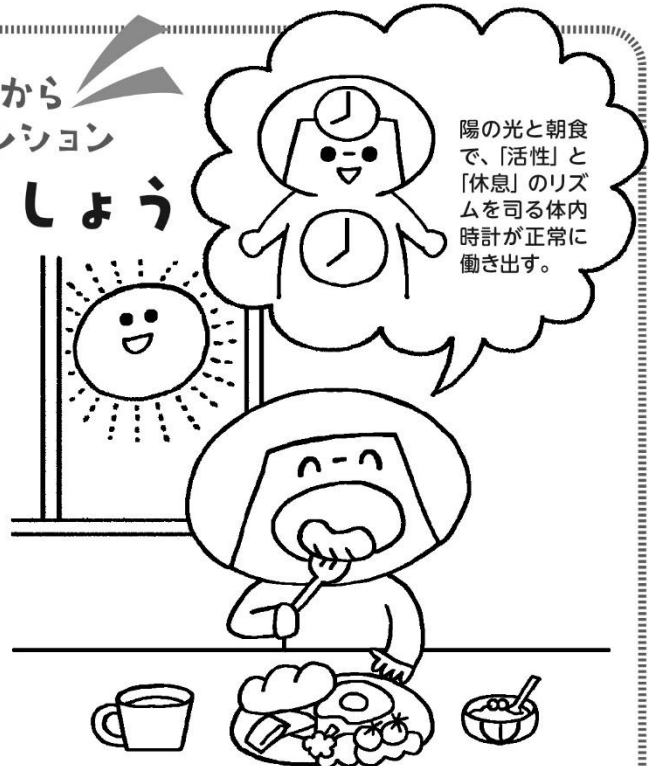
「体内時計」を整えましょう

●そもそも「体内時計」って？

「体内時計」は、体のほぼすべての臓器（内臓）や脳などに備わっています。私たちが意識しなくても、日中、活動モードになり、夜に休息モードになるのは、体内時計が調整しているからです。

●「体内時計」が乱れるとどうなるの？

私たちの一日は24時間周期ですが、体内時計は25時間周期。そのままだと、目覚めと体内の動きがずれてしまいます。そこで、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムになります。朝食をとらないでいると、体内時計はリセットされないの、子どもは午前中、ぼーっとして友達とあそべない、夕方からハイテンションになるといったことが起こります。



陽の光と朝食で、「活性」と「休息」のリズムを司る体内時計が正常に働き出す。

具だくさん！

ウィンナーのかきたま味噌汁

材料（4人分）

ウィンナー・・・50g	キャベツ・・・150g
玉葱・・・1/2玉	人参・・・1/4本
しめじ・・・1/4株	卵・・・2個
水・・・500cc	かつお節・・・10g
味噌・・・40g	

<だし汁>

※鍋に水をいれて沸かし沸騰したらかつお節を入れて火を止める。3分程してかつお節が沈んだらザルでこす。（しぼらないこと）

つくりかた

- ① 湯を沸かしかつおだしをとる。
- ② ウィンナーを輪切りにする。キャベツは一口大に切る。玉葱、人参はさいの目切りにし、しめじは食べやすい長さに切る。
- ③ だし汁に玉葱、人参を入れて煮る。
- ④ ウィンナー、キャベツ、しめじを加えしんなりしてきたら味噌を入れる。
- ⑤ 溶き卵を少しずつ入れる。

「寝つきが悪い」
「眠りが浅い」
そんなときは.....

★寝る前に

食べてはいませんか？

→夜寝る前に食べてしまうと、胃の消化活動が続くため、脳も休まらずに眠りが浅くなってしまいます。なるべく就寝2時間前までに、食べ終えるように意識してみましょう。

★寝る前にスマホやゲーム画面を見ていませんか？

→画面の光を浴びると、脳が昼間と錯覚し、眠りが浅くなります。大人も要注意です。

「眠る部屋にスマホやゲーム機を持ち込まない」など、家族でルールを決めましょう。



※急に寒くなりました。少し前まで冷蔵で保管しておいたお弁当缶ですが、冷蔵での保管を始めています。