

食育だより

令和2年度 6月号

6月になり、ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。湿度が高くなるこの季節は、細菌類の増えやすい時期でもあり、食中毒に注意が必要です。外から帰ってきたときはもちろん、食事の前には必ず手洗いをする習慣をつけましょう。また、新型コロナウイルス感染予防のため、アルコール消毒も心がけましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを取り戻そう

新型コロナウイルスの影響で、いろいろなことが自粛や中止、延期になり、学校も長期間の休校が続きました。感染拡大防止のため、自宅で過ごす「おうち時間」が続いており、不安な日々が続いている方も多いと思います。

このように自宅で過ごす日々が続いている時こそ、子どもたちはもとより保護者の方々も一緒に規則正しい生活を心がけていただくことが大切です。生活リズムを整えると、身体の調子も良くなり、免疫力の向上にもつながりますので、ぜひ家族の皆さんで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みしましょう。

早寝

- 小学生 夜9時
中学生 夜10時
ごろには寝るようにしましょう。
- 寝る2時間前までには、テレビやスマホ、ゲームの使用はやめましょう。

早起き

- 起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。
- 毎日同じ時間に起きるようにしましょう。

<年齢別 望ましい睡眠時間>

年齢	望ましい睡眠時間
6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間
18~64歳	7~9時間

必要な睡眠時間は個人差があるので、表を参考にしながら適正な睡眠時間を見つけましょう。

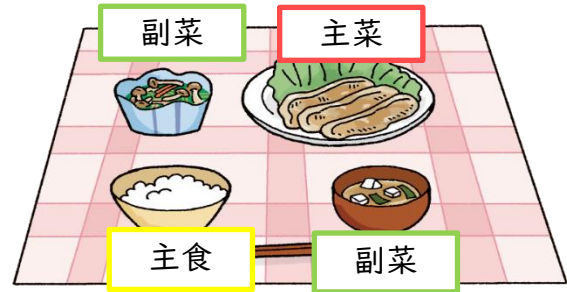
(National Sleep Foundation in USA 2015)

朝ごはん



- 毎日朝ごはんを食べましょう。
- よく噛んで朝ごはんを食べましょう。

<理想の朝ごはん>



<1皿で「主食・主菜・副菜」がそろった料理例>



カレーライス



丼もの

よく噛むことで、脳の血流量が増え、脳が覚醒し活発になります。また、胃や腸での消化や吸収を助け、朝の排便にもつながります。

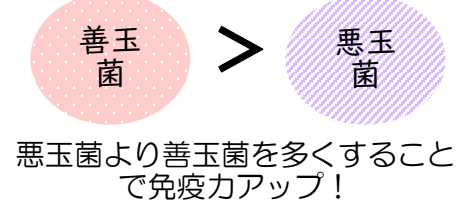
免疫力を高めるカギは「腸」にあり

人の体の中で最大の免疫器官は「腸」です。腸は、免疫機能をつかさどるリンパ球が多く存在し、抗体の約60%は腸で作られます。そのため、腸や腸内環境を健康に保つことが免疫力を高めるための重要なカギになります。

腸内細菌の種類

- 善玉菌** 【体に良い働きをする】
腸を動かし、おなかの調子を良くする
- 悪玉菌** 【体に悪い働きをする】
便秘や下痢などおなかの調子が悪くなる

健康な腸内環境とは・・・



善玉菌を増やすには

善玉菌を増やすためには、善玉菌と善玉菌のエサとなる食べ物の2つを摂ることが重要です。

善玉菌を含む食べ物

善玉菌のエサとなる食べ物