



毎月19日は食育の日

食育だより

文京区立第六中学校
令和元年9月19日
栄養士 澤谷 園美

2学期が始まりました。まだ残暑が厳しい日もあれば、雨が降って涼しい日もあり、体調管理が難しい時期ですね。秋は学校でのさまざまな行事があります。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

見直そう！

夏休み明けの生活習慣

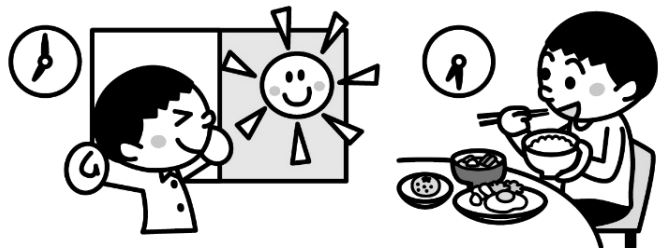


体内時計、乱れていませんか？



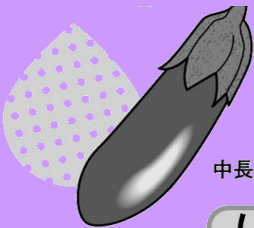
休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少し辛いかもしれませんが、毎日続けることで夜に早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

一日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされています。朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を毎日同じ時間にとることも大切です。



～今月の食材～

なす



中長なす

代表的な夏野菜の”なす”ですが、夏の間は成長に栄養を使っているため、9月頃のなすの方が実に栄養が多く届いていると言われています。全国各地でさまざまな品種のものが生産されていますが、多く出回っているのは、長さ12～15cmほどの”中長なす”です。なすは90%以上が水分ですが、「ナスニン」や「クロロゲン酸」という栄養素があり、抗酸化作用や、老化抑制、がんや生活習慣病の予防に効果があると言われています。和・洋・中のどんな料理にも合い、飽きずに食べられるのが利点です。

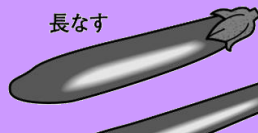
いろいろな“なす”



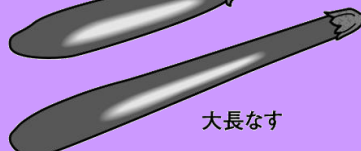
小丸なす



丸なす



長なす



大長なす



卵形なす



米なす

