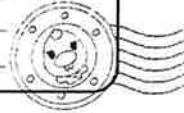




しょくいけしあ



暑さがまだ残りますが、時折秋の気配を感じられるようになりました。秋は食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋と色々な表現があります。実りの多い季節に秋の味覚を食べて楽しみましょう。



【早寝早起き朝ごはん】

子供の体力の向上には適切な睡眠、食事、運動が大切です。子供の生活習慣づくりについて、社会全体の問題として取り組むために、文部科学省より「早寝早起き朝ごはん」の国民運動が推進されています。

●【早寝】…睡眠の効果

「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠は疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に昼間経験したことを知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。寝る時間が遅くなると、これらの分泌に影響を与えてしまうため、早く就寝させるようにしましょう。



●【早起き】…朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内物質であるセロトニンが分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚め、集中力が上がったたり、活動に適した体になります。睡眠を促すメラトニンはセロトニンを材料にしているため、日中に陽の光を浴びて体を動かしセロトニン分泌を増やすような活動をすることで、夜にたっぷりメラトニンが合成され、よく眠れるようになります。



●【朝ごはん】…朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に備えておくことができず、寝ている間もエネルギーは使われています。つまり、朝起きた時は脳も体もエネルギーが不足した状態です。そのため、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、朝からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。また、「よく噛んで食べる」ことで脳が覚醒して活発になったり、口に食べ物が入り胃や腸などの内臓が目覚めて朝の排便習慣にもつながります。



「にっこり」と呼ばれる果物

梨の品種である、甘くて大きな「新高(にいたか)」と人気の「豊水」を掛け合わせて作られた赤梨の一種が「にっこり」と呼ばれています。赤梨は茶色の果皮をしています。成熟してくると果皮にザラザラの斑点が目立ってきます。これは、水分を果実に閉じ込める栓のような役割をしているそうです。みずみずしくてシャリっとした歯触りがおいしい日本の梨を旬の時期に味わってください。



フードドライブ活動

4月に続き7月にも地域応援のSDGs活動として「フードドライブ活動」を実施しました。

★**フードドライブ活動**とは、家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、それらを取りまとめた地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動です。

今回、集まった食べ物は大和市社会福祉協議会に寄付させていただきました。



YASUDA Co., Ltd

