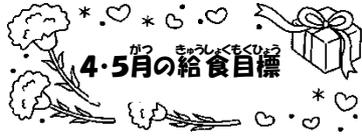


平成29年5月
清武せいりゅう支援学校



<食事の楽しさ>
みんなと楽しく食べよう。



木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

知っていますか？ 体内時計

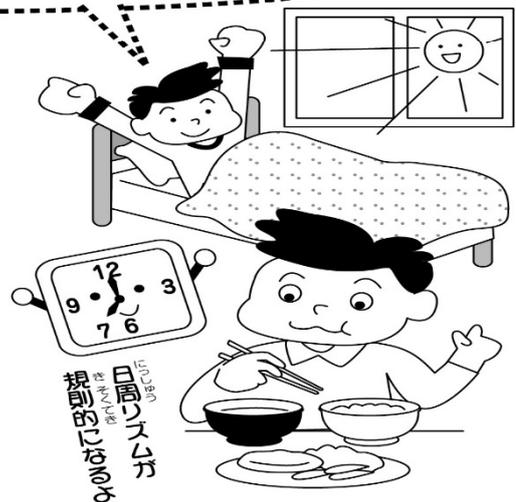
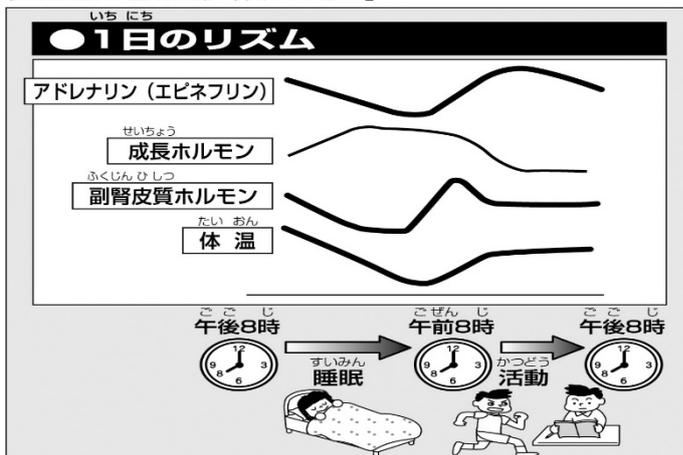
～人間のからだには、夜は眠り、昼は活動するリズムがあります～



不思議なことに、私たちは朝になると自然に目が覚めたり、夜になると次第に眠くなったりします。これは、私たちのからだの中に「体内時計」がセットされているからです。私たちのからだには、生まれつき約24時間（24.9時間）の周期的リズムが備わっていて、睡眠と覚醒（眠ることと起きていること）を繰り返しています。こうしたリズムを「日周リズム」あるいは「サーカディアンリズム」と呼びます。1日の体温やホルモンの変化を見ると、下の図のようなリズムがあります。つまり、夜になると体温がさがり始め、また、アドレナリンや副腎皮質ホルモンといった、覚醒や活動性に関係するホルモンの低下が始まり、眠くなります。一方、成長ホルモンは睡眠中に活発に分泌され、夜10時～午前2時が最も活発になります。皮膚の形成や新陳代謝の働きもこの間が盛んです。これは地球が回ることによってできる、昼と夜の明るさの違いや温度差などが、体温・呼吸・血圧・目覚めなどに規則的なリズムを与えているものと考えられています。早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも大切なのです。眼に「朝の光」を受けることによって、ずれ込んだ体内時計（24.9時間のリズム）が、1日の周期である24時間となるよう、ゼロ調節をしてくれます。また、「朝ごはん」を食べることで体温が上がり、活動のためのウォーミングアップ効果が生みられるように、「日周リズム」も規則的になってきます。

「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。

参考文献：産調出版「眠りの癒し」





スクールランチポケット

たいないどけい
- 体内時計? -

朝ごはん!!

あさごはんのからだの中の

みちやすくんたち にんげんには からだのなかに
すばらしい「とけい」が あるそうです…その「とけい」が
にんげんの いちにちの せいかつの リズムを
うまく コントロール しているそうです!

みちやすくん
おはよう
ございます!

あさごはんの
じかんですよ!

その「とけい」って
どうやって
うごかすの?

おはよう
ア…
よくねた…

あさごはんと
あさごはんを
あさごはんを
あさごはんを
あさごはんを

うさぎさん
まじりまじり
まじりまじり

朝ごはん!!

はやお寝

はやお早起き

いったい いまが 朝(あさ)なのか
夜(よる)なのか わからなくて
ちようしが くるっちゃうよ…

朝ごはんは体の中の
3つのスイッチを
オンにする食べ物や
料理をバランス
よく食べることが大切です!

3つのスイッチ

を入れることができます。

あたまのスイッチ

のう さいふ ね ねまめご
月夜に栄養を送り、頭が目覚める
スイッチです。

ごはん パン めん コーフレック

プラス
牛乳
果物
お菓子
(ヨーグルトなど)
とれるとイネ*

おなかのスイッチ

はいせん うんぱ
排便を促して、おなかをすっきり
させてくれるスイッチです。

ほうれんそう のおひし
やさい
スープ みそ汁

からだのスイッチ

たいおん あ
体温を上げて、一本全一本が目覚める
スイッチです。

やき鳥 いしご
ハンバーグ とうふ

ゴールデンウィークに作ってみませんか?

カラフルごはんピザ

- < ざいりょう > **5人分**
- ごはん・・・650g
 - 粉チーズ・・・大さじ2
 - たまねぎ・・・1/2個
 - ピーマン・・・1個
 - マッシュルーム水煮・・・50g
 - ウィンナー・・・5本
 - オリーブオイル・・・大さじ1
 - 塩こしょう・・・少々
 - ケチャップ・・・大さじ8
 - ミニトマト・・・10個
 - ピザ用チーズ・・・100g

- < つくいかた >
- たまねぎ、ピーマン、マッシュルームは千切りにし、ミニトマトは半分^{はんぶん}に切る。
 - ウィンナーは1cmの輪^{りん}切りにする。
 - フライパンを温めてオリーブオイルをひき、たまねぎ、ウィンナーを順^{しゆん}に炒^{いた}める。
 - ピーマン、マッシュルームを加えてさらに炒め、塩こしょうで調味し、フライパンから取り出す。(半分量^{はんぶんりやう}に分ける)
 - 炊きあがったごはん^{ごはん}に粉チーズを混ぜる。
 - ⑤を半分ずつビニール袋^{ばんぶん}に入れて軽くつぶす。
 - 袋^{ふくろ}から出してオープンペーパーの上^{うへ}にのせ、ラップをかけてフライパンの大きさにあわせて丸^{まる}く伸ばす。
 - ラップをはがし、ケチャップをぬる。④とミニトマト、ピザ用チーズを順^{しゆん}にのせたら、オープンペーパーごとフライパンにのせる。
 - フライパンにフタをして、中火^{ちゆうひ}で5分ほど焼く。
 - 8等分^{とうぶん}に切り、器^{うつわ}に盛りつける。

