

給食だより 2021年



9月のテーマ: 今どきの睡眠教育



睡眠習慣は、食生活と関連が深いと言われています。コロナ禍で、子ども達が在宅でオンラインでの学習を夜遅くまでするなど、就寝や起床の時間が遅くないがちです。また、大人の生活習慣が子どもに影響することもあるので、現代の生活をとらえた食生活のあり方を考えていく必要があります。

十分な睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めることは、大人になってからの健康状態にも深く関与しています。日本人は世界各国と比較しても睡眠時間が短い傾向にあり、慢性的な寝不足状態にあると言われています。目覚めが悪いと頭が冴えず、日中も強い眠気に襲われ、意欲や記憶力の低下を引き起こします。それだけではなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼす事が知られています。寝不足が続くと食欲を抑えるホルモン「レプチン」の分泌が減少し、逆に食欲を高めるホルモン「グレリン」の分泌が活発になるため、食欲が増大する事がわかっています。起きている時間が長ければ、空腹を満たすために食べ物を口にしてしまう事もあるでしょう。「たかが寝不足」と言いたいところですが、実際には私たちの食行動にまで影響しているのです。

十五夜(中秋の名月)のおはなし

お月見とは、1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事の事で、「十五夜」とも言います。農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えます。この日は芋の収穫を祝う日「芋名月」とも言われ、里芋料理の「きぬかつぎ」も供えます。ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年は9月21日です。

