

令和２年９月

野々市市中学校給食センター

**9月スクールランチ**

月

夏休みも終わり、いよいよ２学期が始まりました。夏休みの間、生活が不規則になってしまった人もいるのではないでしょうか？

まだ暑い日が続く9月は夏の疲れが出やすい月です。正しい生活リズムを取り戻して、元気で充実した２学期になるように食事も見直しましょう。

生活リズムをととのえて　知力・体力ＵＰ!!

**生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？**

遅くまで

起きている

夜食を食べる

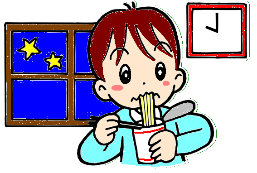
朝に

起きられない

朝ごはんが

食べられない

調子が出ない



人間の体には「夜は眠り、昼は活動する」というリズムがあります。

私たちは、生活リズムを規則正しくする事により、健康で元気に過ごすことができます。「セロトニン」という脳内神経伝達物質や「メラトニン」というホルモンには生活リズムを整える働きがあります。「セロトニン」は日中に、「メラトニン」は夜に分泌されます。

元気の源「セロトニン」



**【**セロトニンを増やすには？**】**

・**朝の光**を浴びる　　・しっかりと**朝食**をとる

**【**セロトニンの働き**】**

・脳の疲労を防ぐ

・精神を安定させる

・集中力を高める

・メラトニンの分泌を増やす

**心と体を元気にしてくれる働きがあります。**

**【**セロトニンを増やす食事のポイント**】**

**【セロトニンを増やす食事のポイント】**

セロトニンの材料になるのは「トリプトファン」というアミノ酸です。

「トリプトファン」は人の体の中では生成できません。そのため、食事でしっ

かり摂ることが必要です。

トリプトファンは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、納豆や豆乳など

の大豆製品、その他にもバナナ、赤身の魚、ごはん、アーモンドなど色々な

食品に含まれています。

**【セロトニンを増やす食事のポイント】**

セロトニンの材料になるのは「トリプトファン」というアミノ酸です。

「トリプトファン」は人の体の中では生成できません。そのため、食事でしっ

かり摂ることが必要です。

トリプトファンは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、納豆や豆乳など

の大豆製品、その他にもバナナ、赤身の魚、ごはん、アーモンドなど色々な

食品に含まれています。

**【セロトニンを増やす食事のポイント】**

セロトニンの材料になるのは「トリプトファン」というアミノ酸です。

「トリプトファン」は人の体の中では生成できません。そのため、食事でしっ

かり摂ることが必要です。

トリプトファンは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、納豆や豆乳など

の大豆製品、その他にもバナナ、赤身の魚、ごはん、アーモンドなど色々な

食品に含まれています。

**【セロトニンを増やす食事のポイント】**

セロトニンの材料になるのは「トリプトファン」というアミノ酸です。

「トリプトファン」は人の体の中では生成できません。そのため、食事でしっ

かり摂ることが必要です。

トリプトファンは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、納豆や豆乳など

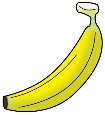
の大豆製品、その他にもバナナ、赤身の魚、ごはん、アーモンドなど色々な

食品に含まれています。

セロトニンの材料になるのは「トリプトファン」というアミノ酸です。

「トリプトファン」は人の体の中では生成できません。そのため、食事でしっかりとる

ことが必要です。

トリプトファンは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、納豆や豆乳などの大豆製品、

その他にもバナナ、赤身の魚、アーモンドなど色々な食品に含まれています。

**＋ごはん**を食べる事によって、より脳に「トリプトファン」が取り込まれ

やすくなります。





人間は食べ物を食べることでしか「栄養」をとることができません。バランスよく好き嫌いせず食べることが将来の体を作ります。健康は一生の財産。それを作ってくれるのが「**食**」です。

