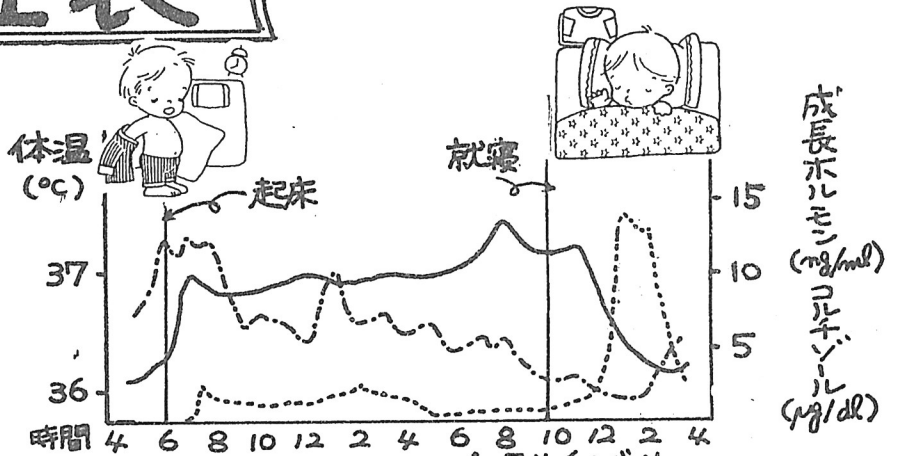


献立表

体のリズムと食事

人間は、本来昼行型の動物であり、体のリズムも、日中は心臓・胃腸とともに活発に動き、発汗も多く体温も上昇し、排尿の回数も増えます。夜は逆に昼はにらいた体を休めようとして、心臓の動きは遅くなり、体温も下がります。尿もほとんど排出されず、糖分の新陳代謝によるエネルギーの供給も最小限に保たれます。とうぜん胃腸のあたりさも弱まります。



そこで、体のリズムに合わせて食事をとることが大切になります。

<p>8月 まめまめごはん・いかのこがねやき こまつたのピーナツあえ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう</p> <p>まだまだ汗のでる暑い日が続きます。だるいと感じる日、ビタミンBを補給しましょう。ヨーグルトは腸や胃への刺激が少なく、ビタミン不足を解消できます。</p>	<p>9月 バターロール・かぼちゃのコロッケ みかんジャム ツナサラダ・レタススープ・ぎゅうにゅう</p> <p>コロッケの正式名は、クロケツケ・ド・ボン・ド・テール。というフランスの料理でした。フランスでは主に朝食に食べられています。</p>	<p>10月 ごまん (あじけのり) とうふとほくさいの にびやしきりぼしだいこん、れんこんの のごまあえ いそあげ・ぎゅうにゅう</p> <p>9月に最盛期を迎える鳴門のれんこん特有の粘りのある歯ごたえは、主に含まれるでんぷんによるものですが、でもビタミンCもとても豊富。「備中」という種類です。</p>
<p>11月 ごはん・かにたまご・もやしスープ ちんげんさい・キウイフルーツ・ぎゅうにゅう のアーモンドあえ</p> <p>ナッツ類の中で「アーモンド」はどんな形をしているでしょう。</p>	<p>12月 タラコスパゲティ あおなむしパン とりささみのしややき・れんどうみかん・ぎゅうにゅう</p> <p>わたしたちは、だれでも、1紀元前3000年ごろの昔から家で飼われていました。2 鳴き声で夜明けを告げます。3 名古屋コーチンさつま芋とさつまいもという名前仲間もいます。</p>	<p>16日 ちりめんめし・さばのよしほし さといもヒエのきの・くるみもち・ぎゅうにゅう あんがけ</p> <p>今日は十五夜にちなんで献立です。中秋の名月ですが、またの名を「芋名月」ともいいます。1年中で月が一番美しい月です。</p>

17日 ハヤシライス・ひじきサラダ
水 みかんゼリー・ぎゅうにゅう

ひじきにはオス・メスの株があり、放出された卵が岩に着いて生長します。三年目ごろから食べられる大きさになります。縄文時代の貝塚から発見されていたことから、なじみの深い海藻です。

人間のからだの不思議

体温は一日中同じじゃない！
朝起きてからはだんだん上って、体を動かすし、夜ねむる時は低くなって体を休める。
体の調子の悪い人
体温リズム
体のリズム
がくわっているかもしれません。
最近朝起きてても正常に体温が上がらず活動できない低体温の子が増えてます。

夜ねている間は成長ホルモンがたくさん出る。だからたんぱく質をつくりとってねむると大きくなれる。
外国へ行ったリ、帰ってきたあと、食事を規則正しくすると、時差ボケが早く直るのよ。1日3度の決った時間の食事が、体のリズムを整えているからです。

献立表



規則正しい食事が

1日の体のリズムを整える

食事という、エネルギーや栄養バランスにばかり目がいさがちですが、私たちが健康に過ごすためには、実は食事をとるタイミングも非常に大事なのです。私たちの体には、サーカディアン・リズム(概日リズム)といって、ほぼ24時間の周期で走っている生理現象の変動があります。リズムをつくるのに、食時のタイミングが重要な役割をはたしています。

<p>朝食</p> <p>のう ちゆうしやく 脳は朝食を 食べることで目覚め ます。きちんとした朝 食は集中力・学習意欲 をたかめます。</p>	<p>昼食</p> <p>いちにちしゅうめい 一日中、体を元気に動か すには、朝食だけでは 足りません。 エネルギーを 補給する。</p>	<p>夕食</p> <p>ゆうしやく つぎ ひ 夕食は次の日の 活力をたくわえ、空 腹を満たして夜よ くねむるために大切です。</p>
---	--	--

食事を抜いたり不規則な食事をつづけていると、栄養の吸収率が下がったり、免疫系のリズムもでたらめになります。そのため病気にかかりやすくなったり、なんとなく具合が悪いという状態になりがちです。

<p>18 ごまん・ぶたにくのあ 木 ビーフシラダ・やてとうもろこしぎゅうにゅう</p> <p>B1 豚肉に多く入っている ビタミンB1 不足すると足 がむくんだり、口のまわりに "できもの"が できたりしま す。</p>	<p>19 こくとうパン・なすの 金 ステイックやせいろいとう・ぎゅうにゅう</p> <p>セロリーが硬いのは「せんい」 をたくさん含んでいるから です。せんいはよく かんでいるうちに ほ歯と歯ぐきを きれいにそう じしてくれます。</p>	<p>22 カレーライス・シーフードマリネ 月 ナタデココゼリ・ぎゅうにゅう</p> <p>に名前をいれましょう。 は骨がないので軟らかいのですが その分からだをつくっている「せんい」が強 く丈夫につられています。 は5cmくらいの 小さいものから、3cm をこえる大きなもの まであります。</p>
<p>24 やきそば・にくだんごの 水 えだまめ・ぎゅうにゅう</p> <p>に名前をいれよう。 の生まれ故郷はイタリ アという国です。今は一年中とれます。 のなかまにブロッコリー ・カリフラワーなどがあります。 からだの調子 をよくする ビタミンCが 含まれる。</p>	<p>25 さんさい・まめ 木 ごはん ひじき かほちや めざし・れいとうえん・ぎゅうにゅう</p> <p>今日の献立は骨や歯をつくる カルシウム・血液をつくる鉄分を 多く含む食品をつかっています。</p> <p>Ca いるつねに不足して Fe 栄養素 不足して</p>	<p>26 うずまきパン・しほみぢがなの 金 マガリン アーモンドあげのヨシロに キャベツ・ほうろく・ぎゅうにゅう</p> <p>プレーンに含まれる鉄分は果物の中で ナンバーワン! そのほか ビタミン カルシウムも多く、アメリカでは 「ミラクルフルーツ」 =(奇跡の果物) とよばれています。</p>



たべものことわざ
じてん

あおな
青菜に塩

あおなさい
青野菜にしおきふりかけると、水
気がぬけてしおれてしまつ。
このように、急に元気をなくして
しよぼりする様子という。
元気はつらつ自信たっぶりだった人
が、人から弱点をつかれてガック
リしてしまうときなどにたとえる。

同じ意味のことわざ
「なめくじに塩」