



深谷市立深谷小学校
令和4年8月29日

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きそうです。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

夏休み明けの生活リズムを整えよう～体スイッチ～

その1

夏の疲れをとり免疫力アップしよう！

暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムをとりもどし、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

「つかれやすい・だるい」 どんな状態？



夏の暑さやストレスで、私たちは体の疲れ、精神的な疲れを感じます。その原因のひとつとしてあげられるのが、**活性酸素**です。活性酸素は、細菌やウイルスを攻撃する働きなど、免疫機能で重要な役割をもっていますが、過労などで体の機能が低下して体内で過剰に増えると正常な細胞も攻撃してしまい、疲れやすくなったり、だるくなったりする原因になってしまうのです。



対策は？

エネルギー源と抗酸化物質を
とって疲れを撃退！

疲労は思考力や注意力、体力を低下させるだけではなく、免疫力も弱めます。

疲労回復の基本

栄養バランスの
良い食事

十分な睡眠

炭水化物 と タンパク質 と 脂質の
三大栄養素をしっかりとり！



その2

朝食をしっかり食べよう

心と体のバランスを保つためにも、しっかり朝日をあびて目覚め、朝ごはんを食べることが大切です。「朝日を浴びる」「朝ごはんをよく噛んで食べる」ことでセロトニンが分泌されます。

自律神経を調整する脳内物質「セロトニン」
・不足するとストレスにうまく対処できなかったり、感情のコントロールができなかったりします。

朝ごはんにごはんとみそ汁



おにぎりといすく山みそ汁や豚汁

汁物に油揚げや厚揚げを使用したり、野菜やジャガイモ・里芋を入れたりすることでバランスが整い、セロトニンの材料となるものや抗酸化作用のある栄養素をとることができます。

深谷市の伝統野菜白なす

白なすは、明治時代に奈良漬の材料として導入され、市内では、うどんや煮ぼうとうの具、あぶらみそという甘めのみそ炒めとして昔から食されていた「深谷の伝統野菜」です。白なすは、木が枯れやすいため、栽培が難しく、収穫量がとても少ないそうです。最近では農家減少も伴い、さらに生産量が少なくなっています。



深谷市で農家をされている **あらい つねおさん**のご厚意で、深谷小学校の給食に白なすを使えることになりました。10kg以上の貴重な白なすを無償で譲っていただき、7月14日の給食で白なすと豚肉のみそ炒めとして献立に登場させることができました。

新井さんに感謝して、深谷小学校全員でいただきました。