



# 給食だより

2025年12月1日

志田町保育室 給食室



朝ごはん食べていますか？

～朝ごはんは体と脳のめざまし時計～



12月はクリスマスや年末で楽しいことが目白押し。ごちそうを食べる機会が増え、夜更かしをして生活リズムが崩れやすくなってしまいう時期だと思えます。そうすると、朝ごはんを抜いてしまう人もいますが、皆さんは毎日しっかりと朝ごはんを食べていますか？実は私たちの体には、時間を刻む「時計遺伝子」と言うものが存在します。この時計遺伝子は1日を約25時間と認識しています。実際の時間は1日24時間ですから、この1時間の差を修正する必要があります。そこで大きな役割を担っているのが**朝ごはん**なのです。朝ごはんを食べることでまだ夜だと思っている体に朝が来たことを知らせて、おやすみモードから活動モードへと体を起こしてくれます。反対に朝ごはんを抜いてしまうと、体は朝が来たことを認識できず、おやすみモードのままで日中の活動に集中できなくなってしまうのです。また、とある研究によると朝ごはんを食べる人とそうではない人とは、学校の成績や年収に差が生まれるということが分かったそうです。朝ごはんパワーすごいですね。

こんなに沢山食べました！

## 冬至

1年で一番昼が短く、夜が長い日が冬至です。

今年は12月22日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりすると、風邪を引きにくくなると言われています。柚にはビタミンCが豊富に含まれていて、血行促進や鎮痛作用があります。カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で老化防止や免疫力を強化します。寒くなるこれからの時期、身体を温めて風邪に負けない強い体に変身しましょう！



ナイト保育でサンドイッチ作ったよ いつもよりおいしく感じるの？

