



給食だよ!

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う時期だと思います。そうすると、朝ごはんを抜いてしまう人もいると思いますが、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」とい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、ある研究によると朝ごはんを食べる人とそうでない人では、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
お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。
お湯にはビタミン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ⁿンが豊富で老化防止や免疫力を強化します。寒くなるこれから季節、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は?

