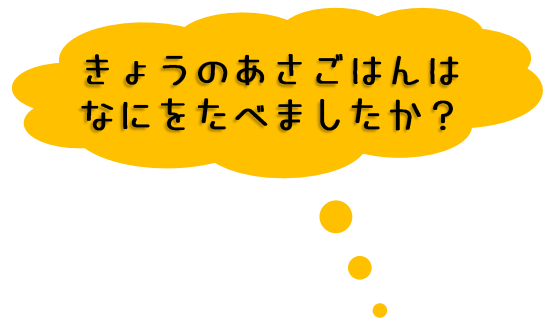
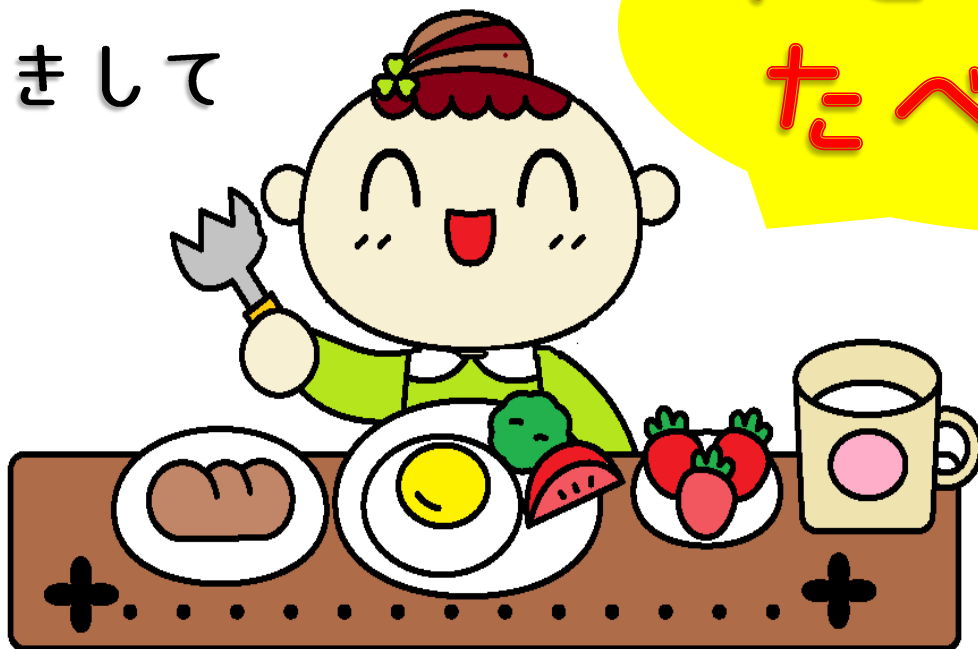


せいかつリズムって  
たいせつ!



はやおきして



ぽんぽんニュース 2019.5



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「せいかつリズムってたいせつ！」の中から  
「しっかりたべよう。あさごはん」をピックアップ！



はやおき  
できてる？

あさごはんを食べて  
きたかな？

- 朝ごはんを食べる為には「早起き」が必要です。「早起きしてるかな〜？」と問いかけましょう。
- 朝ごはんを食べるとどんないいことがあるかを伝えて、朝ごはんの大切さを伝えましょう。
- 今日は何を食べてきたか問いかけましょう。

## 「生活リズムと体内時計」

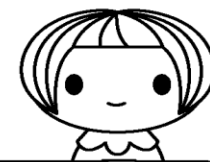
人は生まれつき「体内時計」を備えています。24.2～24.6時間の周期で、光の無いまっ暗闇のなかでの生活でも、睡眠・覚せい・体温などのリズムが維持されているのです。ですが、やはり朝の太陽で目が覚めて、夜に寝る習慣の方がとても健康的なのです。

朝食を食べない・遅い夕食をとる・深夜にテレビをみるなど、基本の生活リズムが崩れると体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけて、朝食をしっかり食べて規則正しい生活習慣を身につけることが健やかな成長には欠かせません。

朝食を食べない子供ほど疲れやすく、からだの活動も頭脳の働きも鈍ることは、1993年の国民栄養調査でも指摘されています。しかし、だれもが朝食の必要性を認めているものの、いっこうに欠食率は下がりません。各家庭と園が共に朝食の役割について認識しあい1日の活力源・リズムの一步の朝食をどうしていくのかを問い直し、子供の健やかな成長をサポートするのも良いかもしれません。

## おとなの ぽんぽんニュース

2019.5



朝食は  
みんなで楽しく  
しっかりと

子供の食事は、ただ食べれば良いというものではなく、誰と時間をすごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。一日のスタートとなる朝食ですから、家族みんなで楽しくしっかりととりたいたいです。

## 食中毒ニュース

一年中食中毒対策が必要な世の中です。冬に活発な活動を見せるノロウイルスや、季節に関係なく発生する食中毒が近年増加しているからです。

現在、流通と保存技術の進歩により、世界中から様々な食材が日本に入ってきます。たとえ日本が冬であっても夏の国や夏の海域から食材が日本の市場へ運ばれます。そして室内なら暖かい一定温度が保たれるようになったことで冬でも細菌が発育可能な環境が出来ています。また、社会全体の生活環境や衛生環境が改善し、食品の保存技術が向上したことによる油断や過信も原因の一つとしてあるのかもしれませんが、食中毒の規模も流通の拡大により被害が大規模化しています。

食中毒対策には手洗いが不可欠です。しっかりとした手洗いはウイルス対策にも細菌対策にも有効です。

見えない敵に手洗いで対処しましょう。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683