

周防大島町小中学校教育研究会 「第15回夏季教育研究会」講演会

- 日時 8月27日(火) 午後3時～4時20分
※保護者、地域の方も参加(聴講)することができます。
- 会場 橘総合センター(西安下庄)
- 内容
演題 特別なニーズを有する児童生徒の理解と支援について～日々の支援や保護者との連携も踏まえて～
講師 山口大学教育学部特別支援教育教室
准教授 須藤邦彦氏
- 問い合わせ
周防大島町小中学校教育研究会事務局
(大島中学校内 担当:岡村)
☎0820(74)2074

橘斎場設備改修工事のお知らせとお願い

- 橘斎場の設備改修工事を実施します。
- 供用開始から25年が経過しており、老朽化した火葬炉設備を改修し、新型の火葬炉を導入することで、火葬から収骨までの時間を短縮できるほか、安全性の向上、燃料や修繕費用などの経費削減を図ります。
- 2炉ある火葬炉を1炉ごとに工事するため、工事期間中、橘斎場を使用できない時間帯があります。
- 皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。
- 予定期間 8月1日～令和2年3月31日
 - 火葬できない時間帯
午前9時～11時、午後1時30分～3時30分
※工事の進捗状況によっては、急きょ橘斎場を休止する場合があります。
 - 問い合わせ 生活衛生課 ☎0820(79)1010



『早寝・早起き・朝ごはん』で体内時計をリセットしよう!』

皆さんは、自分の体に「体内時計」と呼ばれる機能があることを知っていますか!? 私たちは、1日24時間というルールで社会生活を送っていますが、実際には少し長い25時間で体内時計が刻まれています。この1時間のズレがある体内時計は、毎朝、時計の針を24時間リズムに合わせて自動修正しているそうです。このズレが長期間続くと、疲れやすい、太りやすい、やる気がないなどの体調不良につながります。この体内時計をリセットする役割を持つのが、「朝の光」と「朝ごはん」です。

まず、朝の太陽の光をしっかり浴びるために【早寝・早起き】。そして眠っていた体を起こすために【朝ごはん】。この2つをセットで行うことにより、ズレた体内時計をリセットさせ、健康で元気に過ごすことにつながります。1日のスタートは、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることから!

周防大島町管理栄養士

村岡 美沙緒

(健康増進課 健康づくり班)

★明日から始める朝ごはん生活★
ステップ①「主食など」

まずは、食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる炭水化物を多く含むごはんやパンなどの主食がおすすめ。他にも果物や乳製品など何か1品食べることから始めましょう。

ステップ②「主食+主菜」

食べる習慣がいたら、目玉焼きや納豆、豆腐などの主菜を加えてたんぱく質をプラス。たんぱく質は体をつくり、朝の体温を上げ、体を目覚めさせてくれます。

ステップ③「主食+主菜+副菜」

さらに野菜などを使った副菜をプラス。ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、体の調子を整えます。レタスをちぎったり、冷凍野菜をレンジで加熱したりするなど、忙しい朝でも簡単にできることから始めてみましょう。主食・主菜・副菜をそろえた食事は、栄養バランスはもちろん満足度もアップします。

【P8ちよび塩クイズ答え:③】

暑いこの時期、食卓に上がる機会も多いそうめんですが高食塩になりがち。野菜を添え、つゆを残すことでちよび塩できます。