

# 給食だより

H23.9 水俣市学校給食センター

## 食後は静かに過ごそう

### 食後の休養は・・・

○胃の消化活動を助け



体の機能を回復させます



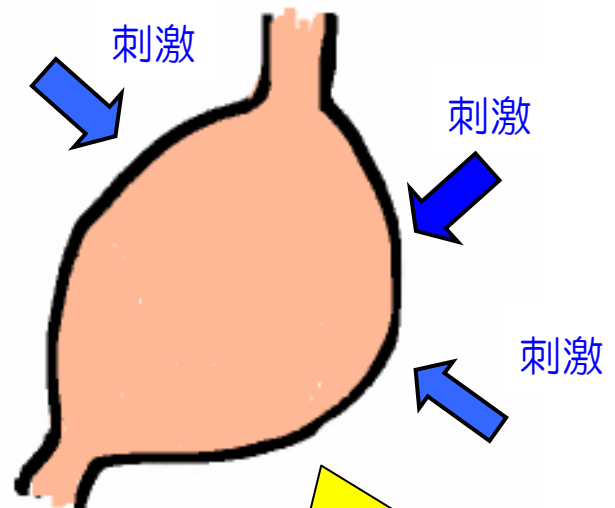
### 食後は・・・

○すぐに激しい運動をする

と消化が悪くなるので

給食時間が終わるまで

静かに休みましょう。



強い刺激を受けると大脳に伝わり胃液の分泌がにぶります

### 消化について

食べものは、消化液によって体内で利用されやすい形になります。

★ たんぱく質は、すい液中のトリプシンによってアミノ酸に分解されます。

★ 炭水化物は、すい液中のアミラーゼ、マルターゼによってぶどう糖に分解されます。

★ 脂肪は、すい液・腸液中のリパーゼによってグリセリンと脂肪酸に分解されます。

食べものが消化されるまでには、平均3～4時間

かかり、脂肪、たんぱく質、炭水化物の順に

消化時間が長くかかります。

