

食育だより

令和7年5月号
船橋市立海神南小学校

緑のさわやかな季節となりました。しかし、天候がよくても5月は季節の変わり目で疲れやすい季節です。運動会の練習も始まっているので、体調を崩さないよう、体調管理に気を使いますね。そのためには、「朝ごはん」がカギとなってきます。朝食をしっかりと食べてから登校するようにしましょう。

朝食3つのメリット

朝食のメリット①

体内時計リセット

日本人の体内時計は、1日が24時間10分。ところが地球は1日が24時間です。人間が自分の体内時計で毎日をごすと、1日10分ずつずれ、いずれ昼夜逆転してしまいます。

そこで私たちは毎日、地球の時計と自分の時計を合わせる必要があります。それが体内時計のリセットと言われるもので、リセットするには2つのスイッチがあります。



リセットスイッチ①

朝日をあびる

朝日に含まれるブルーライトが目に入ると、脳の体内時計（中枢時計）がリセットされます。

リセットスイッチ②

朝食を食べる

夕食からの長い絶食後、体に食事が入ることで、脳以外の全身の時計（末梢時計）がリセットされます。

朝食のメリット②

ベストパフォーマンス

人間のパフォーマンスは、体温に由来します。体温が上がっている時が活動モード、下がっている時は休息モードです。

日中の体温をしっかりと上げるためには、朝食が大切。朝食をとると、胃腸が動き始め、体温が上がります。体温が上がれば力を発揮できるだけでなく体がスムーズに動くので、**ケガ防止**にもなります。

朝食のメリット③

ダイエット&栄養補給

朝食を抜くと、一見ダイエットになりそうな気がしますが、実は逆です。

これはラットによる研究結果でも明らかにされています。その研究によると、朝食を食べたラットより、朝食を抜いて昼にごはんを食べたラットの方が、体脂肪も体重もより増加したのです。また、朝食を抜いたラットは肝臓の時計のリセットが遅れ、「体内時差ボケ」が発生。その結果、「エネルギー消費の減少」「脂肪の代謝の減少」も確認されました。

また、成長期に必要な栄養を1日2食で摂取するのは困難なため、朝食は欠かすことのできない大切な一食ということがわかります。

こんげつ もくひょう た じょうぶ からだ
今月の目標:しっかりと食べて丈夫な体をつくろう!

今月の生活目標及び食育目標は、「しっかりと食べて丈夫な体をつくろう!」です。5/7(水)の朝の放送で、給食委員会の委員長さんから生活目標についてのお話がありました。苦手な人が多い牛乳を例にあげて、自分の身体のために、苦手なものも少しでも食べてみよう!というお話をしてくれました。

給食は、栄養のバランスがとれた食事ができるだけではなく、郷土料理や旬・地場産物などについて学ぶことができます。また、食べ慣れない食材や料理・食材を通して色々な味・香り・食感を体験することで、味覚が形成されるよう配慮しています。特に、学校給食にまだ慣れていない1・2年生には、この「体験」を大切にしてほしいと思っています。ご家庭でも給食のことを話題にいただき、1つでも「体験」を増やすことができれば、たくさん褒めてあげてください。



体験の大切さ

よい「びっくり」は脳にとって、とても大切だということが研究でわかってきています。

「へえ!」「そうだったんだ!」「おもしろい!」などとおどろいた時に、脳の中では「やる気」や「幸福感」に関わる物質「ドーパミン」が出て、脳の前頭前野を生き生きとさせるそうです。

船橋産食材を取り入れた学校給食の推進について

船橋市では、児童生徒の「ふるさと船橋」への思いを育む教育の一環として、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、船橋市産の農水産物の学校給食での使用を積極的に進めています。海神南小でも、以下のように給食に取り入れたいと考えています。

船橋市の農産物は主に農業用ハウスで栽培されるため、一般的な露地栽培の「旬」とは一致しない場合があります。作物によっては年に2回以上収穫できるものもあります。また、生産・流通の過程の変容により、食材が変更になることもあります。具体的な内容は、毎月の献立表をご確認ください。

4月 大根・小松菜

5月 大根・にんじん・トマト・小松菜

6月 にんじん・トマト・小松菜・すずき

7月 枝豆

9月 梨

10月 大根・キャベツ・小松菜・ねぎ

11月 大根・キャベツ・小松菜・ねぎ

12月 小松菜・ねぎ・コノシロ

1月 ほうれん草

2月 小松菜

3月 小松菜・ねぎ

※船橋産米は年に5回。小松菜は入手可能な場合、毎月使用します。