

食育だより

令和8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。今月は、朝食を食べることのメリットについてお知らせします。

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過ごす、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、実際はその逆です。

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。

今月の目標: こんげつ もくひょう しっかり食べて た 丈夫な体をつくらう! じょうぶ からだ

今月の生活目標及び食育目標は、「しっかり食べて丈夫な体をつくらう!」です。5/1(金)の朝の放送で、給食主任の田中先生から生活目標についてのお話がありました。3つの食べものの働きについてのお話や、苦手な食べものに出会った時のお話をしてくれました。「ちょっと苦手だな」「食べたことがないから不安だな」と思ったら、一口でもいいのでチャレンジしてみましょう。香りをかいだり皮をむいたりするだけでもいいですね。それも、大切な体験です。

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させていただき、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回使用。小松菜は入手可能な場合、毎月使用します。