

食育だより

令和7年5月号

船橋市立湊中学校

緑のさわやかな季節となりました。しかし朝晩は肌寒く、体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。

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。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるよう心がけましょう。そして、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。



**充実した学校生活・部活動のために・・・
必ず朝食を食べましょう！！**

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进行すると、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。朝食を食べると、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せんか？しかし、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。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7

人日の節句

(七草の節句)



七草がゆ

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。



3/3

上巳の節句

(桃の節句)

はまぐりのうしお汁



「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。



5/5

端午の節句

(菖蒲の節句)



かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



熱中症を防ごう!

ねっ ちゅう しょう

ふいせ



早おき 早ねで
生活リズムを整えよう



朝ごはんは
必ず食べよう



こまめに
水分補給しよう