

# 河小 食育だより 2月号

栄養教諭の堀崎です。まだまだ寒い日もありますが、陽ざしや風に春の気配を感じます。

## 食育その8 食事で整える心身のリズム

キーワードは、やはり  
「早寝早起き朝ご飯」



### 1. 体内に備わる生体リズム

人には、睡眠・血圧・ホルモンの分泌などをつかさどる「体内時計」があり、生体リズムを刻みます。これが乱れると、体と心のバランスがくずれます。このバランスを整えるのが食事です。



### 2. 消化酵素の分泌と食事のリズム

胃や肝臓、膵臓などから分泌される消化酵素にも、体内時計が関わる生体リズムがあります。食事を規則正しく取る習慣が身に付くと、消化酵素の分泌が食事直前に起こり、無理なく消化され、活動のエネルギー源になります。

### 4. 一日の始まり「朝食」に重点を置いた食事を！

本校6年生の食に関する指導「食生活を見直そう」で、児童が見直したいこととして多くあげられていたのが、「三色そろった朝ご飯」「よくかんで食べる」でした。

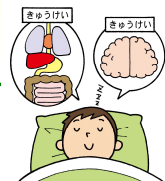
#### 見直すためのステップは

1. まず、いつもより少し早く起きて「何かを食べる」を習慣に。
2. 次に、「朝の排便リズム」を整えて。
3. それから「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて。

※朝食の充実は、心身の充実につながります。

### 3. 睡眠や目覚めに関わる生体リズム

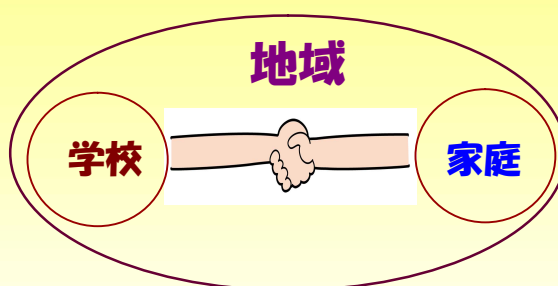
成長ホルモンによって骨や筋肉がつくれ、ノルアドレナリン神経によって目覚め、自律神経によって体温が上昇し、セロトニンによって精神が安定し、メラトニンによって眠るという生体リズムも体内時計のはたらきです。



**今年度、本校が行った食育の授業は次のとおりです。**

**・発達に応じた内容で高める、児童の「食を大切に思う意識」**

- 1年生「給食のひみつを知ろう」
- 2年生「野菜を食べよう」
- 3年生「魚を食べよう」
- 4年生「バランスよく食べよう」
- 5年生「米を見直そう」
- 6年生「食生活を見直そう」



**・児童のワークシートに保護者記入欄を設けました。**

今年度も、食に関する家庭での配慮や工夫をたくさんお聞きできました。ありがとうございました。

**・食育授業通信を発行しました。**

児童が学んだ内容や感想、ご家庭の声を盛り込みました。



本校1年生 森下垂以人さんの  
応募献立をもとに作りました。

**25日は 何でも金平**

〈材料〉4人分

|        |        |
|--------|--------|
| 炒り大豆   | 大さじ2   |
| さつまいも  | 中1/2本  |
| 揚げ油    | 適宜     |
| ごぼう    | 中1本    |
| 糸こんにゃく | 1/5袋   |
| にんじん   | 1/2本   |
| さやいんげん | 6本     |
| しょうゆ   | 大さじ1.5 |
| 砂糖     | 大さじ1.5 |
| 昆布茶    | 小さじ1/2 |
| 炒りごま   | 小さじ1   |
| ごま油    | 少々     |



〈作り方〉

- ① 炒り大豆は香りを出すために炒る。
- ② ごぼう、にんじんはせん切りにし、それぞれ茹でる。
- ③ 糸こんにゃくは5cm長さに切り、さっと茹でる。
- ④ さやいんげんは筋を取り、茹でて1cm長さに切る。
- ⑤ さつまいもはせん切りにし、油でカリッと揚げる。
- ⑥ 鍋でごま油を熱し、ごぼう、糸こんにゃくを入れて砂糖、しょうゆ、昆布茶を加える。
- ⑦ 調味料をなじませたら、にんじんも加える。
- ⑧ 最後にいんげん、大豆、さつまいもを加えさっと混ぜる。

