



河小

食育だより

5月号



こんにちは、栄養教諭のホーリーこと堀崎です。ゴールデンウィーク中、知多半島の海は潮干狩りで賑わいそうです。小学生のころまで、夏になると、家族旅行でいつも来ていた河和の海。私の一番好きな海の風景が眺められる季節になり、わくわくします。さて、食卓はどんな話題で盛り上がりますか。

食事を楽しみながら、家族お互いの想いを確かめ合える場所になっていますか。

食育 1

「朝食で 元気な一日 さあ始めよう」



1. 朝食の役割は

食事では筋肉や肝臓に蓄えたエネルギーは、起きている間はもちろん、睡眠時にも使われます。

このため起床時は、血糖値や内臓、神経、脳の働きが低下した状態になっています。朝食をBreakfast というのは、fast(飢餓)をBreak(打ち破る)して、脳や体を活動状態にするという意味です。

2. 朝食を取ると

- 体が目覚め、体温が上がる
- 脳や体が活動するエネルギーを作る
- ホルモンや酵素の分泌を促し、体のリズムを整える
(消化液や消化を助ける酵素の分泌が高まって、消化器官が活発に動くため、体調が整い排便が促されます)

3. どんな内容にするとよいの

まずは朝食チェック！

□にチェックが多いほど望ましい朝食といえます。

- ☐ 毎日食べる
- ☐ 主食(ご飯・パンなど)がある
- ☐ おかず(肉・魚・卵など)がある
- ☐ 野菜(炒め物・おしし・サラダなど)がある
- ☐ 果物がある
- ☐ 体を温める汁物(味噌汁・スープなど)がある
- ☐ 牛乳・乳製品がある

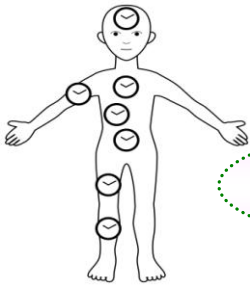
※食事は食品で取ることを基本にします。ジュースやサプリメントなど急速に吸収されるものは、血管や消化・吸収機能を守るためにも、避けたいです。



もうすぐ、うめっこチェックが始まります。昨年度「いつ、うめっこチェックをしてもよい食生活をしています」という頼もしい家庭もありました。今年度、子どもたちの「やるぞ」という意気込みが、朝のあいさつからも伺えます。食事で応援をお願いします。



ホーリー



あなたの「体の時計」は正確ですか！



本校は月曜日の朝会で、児童に職員が順番に話をします。

4月22日は私の番でした。町の合言葉「早寝・早起き・朝ご飯」と、今年度の本校の食育目標の一つ「朝食を始めとする生活習慣を見直す」のもとに、体内時計について話をしました。次の内容を簡素にして伝えました。

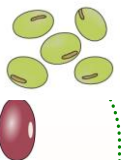
人体には、一日・一週間・月・季節の周期や睡眠などを刻む時計遺伝子があり、それらをまとめる主時計遺伝子を脳内にもっています。特に、概日リズム(25時間の周期)は、体を実際の時計に合わせて一日を24時間に軌道修正します。しかし、夜更かしや夜遅い食事、間食が続くと、体は夜型にズレて不調を起こします。概日リズムを整えるのは日光と朝食です。朝食によって、体内時計が正しい時間にリセットされ順調に働くと、血流がよくなり、体や脳を動かすエネルギーが十分作り出せるため、体に蓄積されず肥満防止になります。また、集中力、免疫力がアップしたり、ストレスが軽減されたりします。内容を考えた朝食を取り、体内時計を正確に働かせて健康な毎日を送りたいですね。

参考文献 香川靖雄 編著「時間栄養学」

28日(火)

朝食にもピッタリ！

ミネストローネスープ



〈材料〉4人分

ベーコン	2枚
白ワイン	少々
マカロニ	30g
トマト	小1個
ミックスビーンズ	50g
コーン	50g
玉ねぎ	小1個
にんじん	小1/2本
パセリ	少々
コンソメ	2個
塩	少々
しょうゆ	大さじ1.5
水	4カップ

〈作り方〉

- ①ベーコンは2cm巾に切り、さっと炒めて白ワインを振りかける。
- ②トマト、玉ねぎ、にんじんは1cm角、パセリはみじん切りにする。
- ③鍋に水を入れ、コンソメを加え、ベーコン・にんじん・マカロニ・ミックスビーンズ・玉ねぎ・コーンを煮る。
- ④③が煮えたら塩・こしょうで味を整える。
- ⑤パセリのみじん切りを散らす。

