

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子供たちも新しい環境に慣れてきたようです。連休明けから、小中一貫プログラムで小学校の5年生・6年生が登校してきます。また、後半になると運動会の練習も始まります。体調を整えて朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

「時間栄養学」を活用しよう!

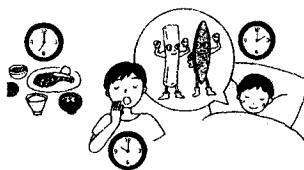
●体内時計って知ってる?

人間の体は1日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。



●時間によって体内の活動が変わる!

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつくられる時間があることもわかってきました。



●寝る直前には食べるのを控えよう!

体内に脂肪をためるはたらくきは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



●朝の光と朝ごはん 体内時計を正確に保つ!

人間の体内時計は地球の1日24時間より少し長めで、朝の光で毎日ずれを調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにも重要な役割を果たしています。



●朝ごはんの栄養バランスも大切!

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにするのも大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。



●朝ごはんと学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりとらきます。食べていない生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向もありました。



食育から
5月号から

5月5日の豆知識

た 食べもの豆知識

●よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちくさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、箸先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

5月5日は「こどもの日」(端午の節句)です。

●かしわもち



●ちまき



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなるな」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気を悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

●しょうぶ



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが危払いにもなると、飾りに用いられたり、束ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

給食では6日(金)に「よもぎ団子」を作ります。