

食育だより 5月号

令和7年4月30日 練馬区立練馬中学校

若葉がまぶしい5月を迎えます。新しい学年になって1ヵ月が過ぎ、心と体にも少し疲れが現れてくる頃ですね。「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらいといった人はいませんか。現代の栄養学では、いつどんなタイミングで食事をとったらいいのかについての研究も進んでいます。その知識を活用しながら、毎日、健康に過ごしましょう。

「時間栄養学」を活用しよう！

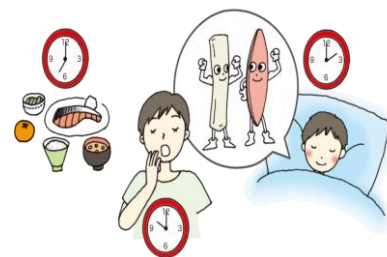
●体内時計って知ってる？

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、翌日の朝ごはんがた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。



●朝の光と朝ごはんでは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、とて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 것도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はたらきます。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。



《今月の給食》

☆1日（木）お赤飯

お赤飯を炊き、晴れやかに迎えるおつたち。芽吹きの子節八十八夜の恵に感謝しながら、新たな日々を願いをこめて。

4月に使用した 食材の主な産地

米…青森（まっしぐら）
豚肉…青森
鶏肉…岩手
鶏卵…青森
さば…長崎

生姜…高知
にんにく…青森
にんじん…徳島
キャベツ…愛知
じゃがいも…鹿児島
小松菜…埼玉

大根…千葉県
ごぼう…青森
たまねぎ…北海道
ピーマン…茨城
ほうれん草…群馬
長ねぎ…練馬