

令和7年度

2月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦
栄養士 小野寺 秀子



節分の豆まきで使われる豆は「福豆」と呼ばれ、本来は升に入れて神棚に供えます。升を使うのは、「力が増す」という言葉にかけて、縁起がよいと考えられているからです。福豆として使われる豆は、必ず炒った大豆を使います。豆まき後に拾いそこねた豆からやがて芽が出てくると、縁起が悪いと考えられているため、豆から芽が出てこないように炒るようになりました。もともと日本では、穀物などに邪気を払う力があると考えられていました。特に大豆は米や麦と同じくらい重要な穀物として扱われており、魔除けや生命力に関する霊力が込められている。

節分の翌日は、立春であり暦上は春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。しっかり食事を摂ることで免疫力をつけ、ウイルスや細菌から体を守りましょう。

* 今月の給食から *

☆行事・風習

3日(火) 節分：福ふく豆

茹でて揚げた大豆を、水・砂糖・醤油を煮詰めた蜜にからめ、砂糖と塩を加えたきな粉であえたものです。

☆食育献立

19日(木) 麦ご飯、牛乳、めばるの南部焼き、れんこんと人参のきんぴら、はっと汁

はっと汁は、宮城県の郷土料理です。

☆一斉献立：練馬ねぎ

10日(水) 野菜たっぷりタンメン

1月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城
めばる	アラスカ	さくら	韓国	ほっけ	アラスカ
鶏卵	青森	りんご	長野	じゃがいも	北海道
キャベツ	練馬区	にんじん	千葉	だいこん	練馬区
白菜	練馬区	たまねぎ	北海道	ねぎ	練馬区
牛乳	12月実施/2月予定 東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道				

牛乳で
スマイル
プロジェクト



「体内時計」は「時間栄養学」でコントロール

1. 「体内時計」って？

私たちの体の中には時間のリズムを刻むメカニズムがあり、1日単位で調整しています。この体内時計を形づくっているのが数多くの「時計遺伝子」です。体内時計は脳だけでなく、末梢臓器全てで機能しています。脳の「視交叉上核(しこうさじょうかく)」と呼ばれる部分に主(親)時計があり、同時に内臓や血液などの末梢組織には、それぞれ個別に動く副(子)時計が機能しています。この体内時計の針が狂うと、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などの代謝障害や、免疫・アレルギー疾患、さらにがんの発症にもつながることが分かってきました。

2. 「体内時計」をリセットするには朝食が大事

私たちの体内時計は、1日24.5時間の周期で動いています。これを1日24時間の周期に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。脳にある主時計は、目(網膜)を通して入ってきた朝の光を受けて「朝になった」と認識すると、リセットされて時計が進み始めます。それに対し臓器などにある副時計は、明暗に関係なく朝食によって動き出すことが分かってきました。

例えば、朝7時に起きて夜22時過ぎに明かりを消して眠るという同じ条件下で、食事の時間を変えてみます。7時、12時、17時に摂る場合と、後ろへ5時間ずらして12時、17時、22時に食事を摂る場合の実験データでは、前者は主時計と副時計は同じリズムで1日を刻みますが、後者の場合は主時計は起床時から動き始めるのに対し、副時計は後ろに数時間ずれて活動リズムを刻みます。これは、臓器などの末梢組織がバラバラに動き、体の中で時差ぼけが起きている状態です。こうして体内時計が不調になると、体調不良や病気を招くことになるのです。体内時計をきちんとリセットさせるためには「いつ食べるか」が重要で、このことを研究するのが「時間栄養学」です。

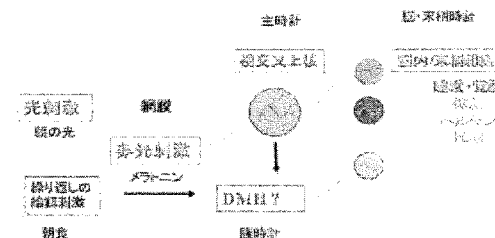
3. 「時間栄養学」でパフォーマンスを上げる食事法とは？

栄養素の代謝も時間帯によって変化することが、動物実験によって解明されてきました。時間栄養学の観点から見ると、朝は体内時計を動かす食材を、夜は動かさない食材を優先して摂ることが大切です。炭水化物(糖質)、タンパク質、脂質の三大栄養素の中で、ご飯やパンなどの炭水化物(糖質)は朝消費されやすいことが分かっています。穀類のでんぷんが時計遺伝子を動かすのです。また、朝タンパク質を摂ると筋肉が大きくなりやすいという研究があります。筋肉が増えれば基礎代謝が上がります。日本人には朝のタンパク質の摂取が不足していることが、調査結果から分かっています。朝食には、ご飯やパンと一緒に卵料理やウィンナーソーセージ、チーズなどを摂るようにしましょう。

体内時計を狂わせないための生活上の工夫10カ条

1. 朝の光は推奨しますが、夜の光(スマホ、PC)は夜型化を助長するのでやめましょう。
2. 朝食をしっかり摂り、末梢時計(副時計)に朝を教えましょう。
3. 休日でもできるだけ起床時刻を守り、平日と2時間以上ずれないようにしましょう。
4. カフェインを含むお茶やコーヒーは、就寝4時間前までに済ませましょう。
5. 朝から夕までの運動は推奨しますが、夜遅い運動は夜型化と入眠障害になりやすいのでやめましょう。
6. 昼寝をするなら午後3時までに、長くても30分以内にしましょう。
7. 明る過ぎる寝室は良くないので、影響が弱い赤色系の電球を利用するようにしましょう。
8. 寝酒は深い睡眠を得られにくいのでやめましょう。
9. 食事はできるだけ就寝2時間前までに済ませましょう。
10. 夕食が遅くなるときは、18時前に分食(主食)を摂り、夜遅い食事は軽い低エネルギー食にしましょう。

体内時計の仕組み



参考資料：睡眠障害の診療・治療ガイドライン研究会2002、
健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省、平成26年)

柴田重信：薬学博士・早稲田大学名誉教授 早稲田ウィークリーより引用