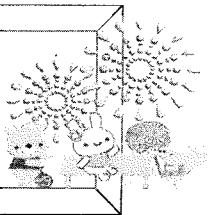


令和8年度

7月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 田邊 克宣
栄養士 小野寺 秀子



成長ホルモンは1日を通して出ているため、はっきりと「〇時～△時に出ます！」と言うことはできません。

しかし、1日の中でも成長ホルモンが多く出る時間帯があります。それは、眠っている間です。ヒトは寝ている間に深い眠りと浅い眠りを繰り返しています。特に、眠りについたら後、最初の「ぐっすり深く眠っている間」には、成長ホルモンがたくさん出ると言われています。

とりわけ、成長期の中学生は、成長ホルモンをしっかり出すために、早く寝ること、そしてぐっすりと眠ることが大切です。



公益財団法人ダノン健康栄養財団
ごはんだもん！げんきだもん！
「食育Q&A」より引用

今月の給食から

<七夕献立>

7日(火)七夕汁

そうめんの入った汁ものです。七夕にそうめんを食べるのは、中国の伝説に由来する「無病息災」の祈りと、そうめんを天の川や織姫の糸に見立てて「裁縫や芸事の上達」を願うためです。

<一斉献立>

☆たまねぎ

8日(水)豚丼

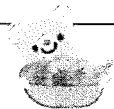


<食育献立>

16日(木)衣笠うどん(京都)、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、人参オレンジ風味ゼリー
「衣笠うどん」は、京都府の郷土料理の一つである「衣笠丼」のご飯をうどんにアレンジしたものです。

6月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城	鶏卵	青森
かつお	静岡	さわら	韓国	うるめいわし	千葉	じゃがいも	鹿児島
河内晩柑	愛媛	たまねぎ	兵庫	キャベツ	練馬区	にんじん	千葉
ねぎ	千葉	ごぼう	青森	だいこん	千葉	きゅうり	練馬区
牛乳	5月実施/7月予定			東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道			



早寝・早起き・朝ごはん



夏休みに先んじて

早寝をするには？

早寝ができない(寝ることを先延ばしにしたり、夜更かししたりしてしまう)原因を考えてみましょう。

- ・テレビをついつい見続けてしまう。
 - ・スマートフォンやタブレットで動画を見続けてしまう。
 - ・「あと1回!」と言いながらゲームを続けてしまう。
- このようなことに心当たりはありませんか？

まずは寝る時間を家の人と一緒に決めて、その時間を守ることから始めましょう。
そのためには「テレビやゲームは●時まで」「タブレットはベッドに持ち込まない」といったルールを決めることもおすすめです。

朝の太陽の光にあたったほうがよいのはなぜ？

地球の1日が24時間なのに対して、私たちの体内時計は24時間より少し長いので、毎日少しずつズレが生じてしまいます。このズレをリセットするために必要なアイテムの一つが「太陽の光」なのです。

朝起きた後、カーテンを開けて太陽の光を浴びると、目から入った光が脳への「刺激」となります。この刺激によってヒトの体内時計がリセットされて気持ちよく1日が始められるのです。

※太陽を直接見たり無理に直射日光を浴び続けたりするのではなく、自然に入ってくる太陽の光を感じられる生活を心がけましょう。

何時までに寝るのが成長にとって一番良いのでしょうか？

実は日本人の睡眠時間は世界の人たちと比べると短いということが分かっています。

小学生であれば9～12時間、中学生や高校生であれば8～10時間の睡眠時間を確保することが望ましいとされています。

朝起きる時間から逆算すると何時に眠るのが理想なのか分かりやすいですね。

早く寝ることも大切ですが、さらに「ぐっすり眠る」ということも中学生の皆さんの成長には大切なことです。睡眠環境を見直すこともおすすめです。

休みの日も早起きをしたほうがよいのでしょうか？

平日と休日の起床時間が大幅に変わると、ヒトの体の中にある「体内時計」がズレてしまうので、休みの日も早起きをしましょう。

起きる時間が遅いと朝食を食べる時間も遅くなったり、時間がなくなると朝食を欠食したりする原因にもなります。そして「その後の生活リズムがとんとん後ろ倒しになる」→「就寝時間が遅くなる」→「翌日の朝起きるのがつらくなる」・・・という負の循環に陥ってしまう可能性があります。

そうならないためにも、休みの日もいつもと同じ時間に起きて生活することをおすすめします。どうしても難しい場合は、平日と休日の起床時間の差を2時間以内になるように心がけましょう。

朝食をしっかり食べたほうが、体も大きくなりますか？

成長期の中学生の皆さんには、生きていくためのエネルギーに加えて、成長するためのエネルギーも必要です。エネルギーは身長が伸びたり内臓が元気に動いたり、体重が増えること以外にもたくさん使われているのです。

朝食を食べると...

- ・体内時計をリセットする。
 - ・胃腸が動いて排便につながる。
 - ・体温が上がりがやすくなる。
- (体温が上がると、免疫力が高まる、基礎代謝がアップする、血行促進、疲労回復などの効果があります。)
- ・頭と体のエネルギー補給になる
- などたくさん良いことがあります。



特に、「ご飯だけ」「パンだけ」のような食べ方ではなく、具だくさんのお味噌汁やスープ、ヨーグルトや果物といった食べ物を組み合わせることで身長や体重を含めた「成長」を助けてくれる重要な働きがパワーアップします。

公益財団法人ダノン健康栄養財団
ごはんだもん！げんきだもん！
「食育Q&A」より引用