

給食だより

平成24年9月21日

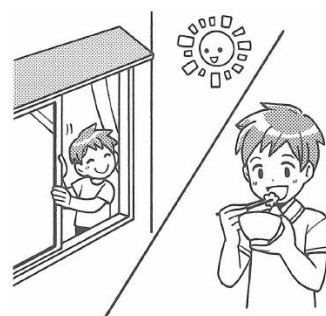
No. 5

9月の3分の1が終わり、清流祭や2学期中間テスト・3年総合テストが近づいてきました。清流祭に向けての準備や練習、テスト勉強などやらなければいけないことがたくさんあり、ついつい夜更かしをいませんか？ここで、もう一度生活のリズムを見直し、規則正しく生活しましょう。

朝日と朝食がもたらす良い効果とは?!

私たちの体には、脳と、肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期に変えることができるといわれています。体調を整えるために、毎日、早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかりと食べましょう。



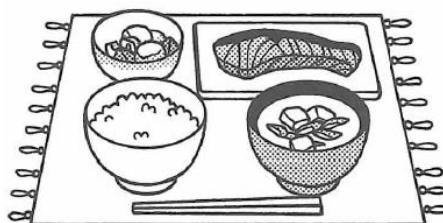
朝食で体内時計をコントロールするには?!

食べる時間は?



朝食は、毎日規則正しく同じ時間帯に食べましょう。同じ時間帯にくり返し食事をとることが刺激となって、内臓にある時計遺伝子を調整しています。

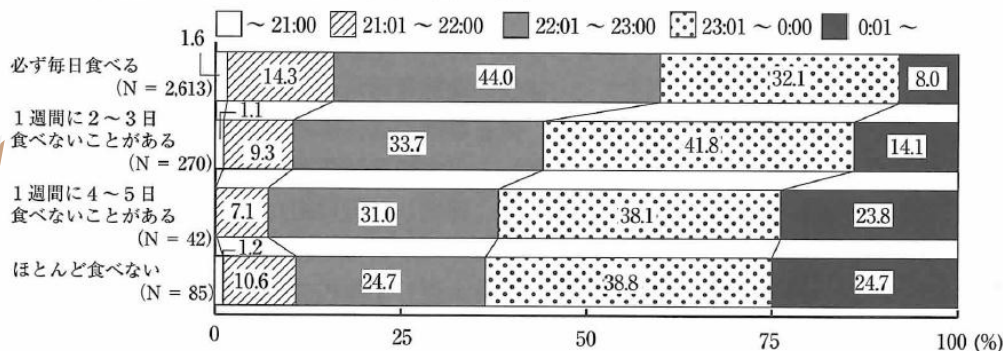
食べる内容は?



ごはんやパンなどの主食だけの朝食では栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜、副菜、汁物などを一緒に食べてバランスのよい充実した朝食をとりましょう。

朝ごはんを必ず毎日食べると答えた中学生は22時1分から23時の間に寝ている割合が高いという結果が出ています。朝食をおいしく食べられるように寝る時間に気をつけましょう!

朝食摂取状況と就寝時刻の関係 (中学校)



出典 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」より作成

ご飯とみそ汁で

しっかり朝ご飯!

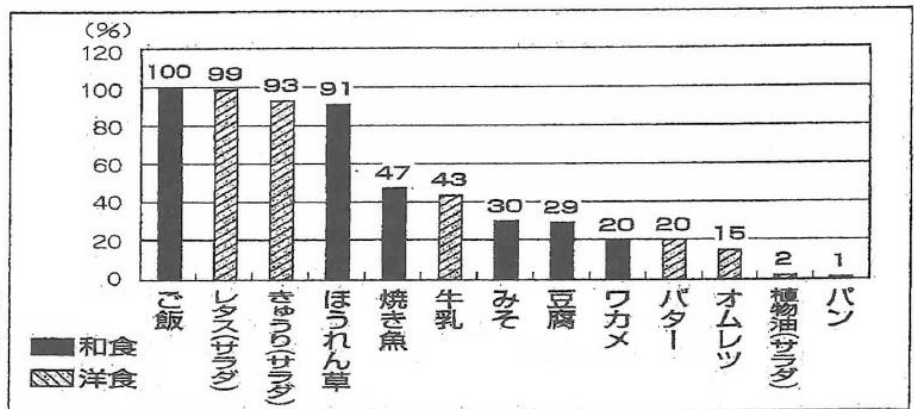
最近朝ご飯抜きの子どもが多くなってきています。

食べてもパンと飲み物だけといった簡単な朝食になっていませんか?このような朝食は炭水化物と脂肪だけのものが多く、1日のスタートに必要な栄養がとれません。そこで「ご飯」「みそ汁」「卵など、たんぱく源のおかず」という組み合わせは、栄養バランスのとれた理想的な朝食といえます。



そこで、毎日の朝食を「日本でできる食材」で、どの程度作れるか数値にしてみると...

和食：ご飯・豆腐とワカメのみそ汁・
焼き魚・ほうれん草のおひたし
洋食：パン（バター）・オムレツ・
サラダ・牛乳



主食である「ご飯」は、100%自給できる食材です。そして今、世界中で「日本食」の素晴らしさが認められています。

日本で自給できる農業を取り戻し、食材を増やすことが、健康につながる第一歩です。そのために、次のことを心掛けたいものです。

1. ご飯を中心に肉や油をとり過ぎないように、バランスの良い食事（日本型食生活）をしましょう。
2. 地元でとれる材料を食事に取り入れましょう。
3. 四季折々の「旬」（野菜、果物、魚などの味がもっとも良い時）の食べ物を選びましょう。
4. 好き嫌いせずに、残さず食べましょう。

お知らせ

例年食中毒が多発する時期である6月から9月までの間、給食における主食（パン）の持ち帰りは禁止となっていました。今年度から10月1日以降においても主食（パン）の持ち帰りを禁止となります。文部科学省の「学校給食衛生管理基準」において、パン等残食の持ち帰りは衛生上の見地から禁止することが望ましいとされていることから、学校給食において更なる衛生管理の徹底を図るため、長野市全学校でこのような措置をとることになりました。なお、パン以外の残食持ち帰りは、引き続き通年行わないとなっています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。