

食育だより

5 月

平成29年5月 日
舞鶴市教育委員会

新緑のまぶしい、さわやかな季節となりました。中学生の皆さんは新しい学年にも慣れて、勉強やクラブ活動、校外学習などで頑張っていることと思います。今の時期は良い気候である半面、暑かったり肌寒かったりと寒暖の差が大きいことや、環境の変化などによって疲れが表れやすくなる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとって健康に過ごしましょう。

生活リズムを整えて、毎日元気に！

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」についての研究が進んでいます。これを「時間栄養学」といいます。時間栄養学と生活リズムが健康に大きく関わっています。

●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。



●朝の光と朝ごはんで 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 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ります。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。



朝ごはん

体と脳を Wake Up!

朝ごはん、しっかり食べていますか？
理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物」。朝ごはんは、
1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出して
いくためにとても大切な食事です。



朝ごはん、
毎日、しっかり
食べていますか？

朝食の効果

- 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



- 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

5月 給食レシピ

マセドアンサラダ

【材料】1人分

じゃがいも 60g
にんじん 10g
きゅうり 10g
マヨネーズ 8g
塩、こしょう 適量

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじん、きゅうりは角切りにする。
- ② 野菜はそれぞれ茹でて冷ます。
- ③ ②をマヨネーズと塩、こしょうで混ぜ合わせる。

マセドアンとは「角切りの」というフランス語です。コロコロ、シャキシャキ、食感の楽しいサラダです。

※ じゃがいもはビタミンCを多く含み、体の抵抗力を高める働きがあります。
季節の新じゃがを使っていかがですか？