



大崎市立古川第四小学校
平成28年5月30日

朝ごはんは毎日のリズムをととのえよう

新しい学年になって2か月がたとうとしています。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、朝起きるのに時間がかかる、という子はいませんか？

人間の体のリズムをコントロールするには、食事が欠かせません。とくに朝ごはんが重要です。毎朝おいしく食べられるような生活をこころがけましょう。

●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か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とることも大切です。主食、主菜、副菜、のそろった食事をするこにより、集中力に差がでます。



●朝ごはんは学力

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とらきます。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。



食を学ぶ



「野菜をすすんで食べよう」



1年生の学級活動では「野菜をすすんで食べよう」という授業を実施しました。野菜を食べると、

・病気にかかりにくくなる

・良いうんちを出すことができる

という内容です。



野菜をたくさん食べた場合、どうして良いうんちが出るかを布製の内臓の模型で勉強する場面では、その腸の長さに驚くなど、盛り上がりました。



学習後の給食では、野菜を意欲的に食べる児童が多く見られました。今後も野菜の大切さについて、授業を振り返らせながら、声かけをしていきたいと思えます。

1日にとりたい野菜の量は？

目標 { ・大人は、1日 350g以上
・子どもは、1日 240g~300g以上

これだけの野菜の量をとるには、朝・昼・夜の食事で必ず野菜をとることが必要です！

● 手ばかり栄養法！（自分の手のひらで1日にとりたい野菜の目安が分かります）

■ 1日に自分の両手1杯の
緑黄色野菜をとろう！



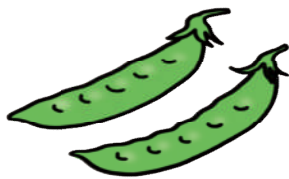
■ 1日に自分の両手2杯の
「その他の野菜」をとろう



旬の野菜

さやえんどう

未熟なえんどうを早どりしてさやごと食べます。このように食べるようになったのは江戸時代からといわれます。すじをとり、一度ゆでてから食べます。



旬の今は、給食でも冷凍ではなく生のさやえんどうを使います。汁に少し浮かべるだけでも、全校分で1300枚以上！それでも、旬の香りを感じて欲しいと、1枚1枚筋をとり、斜め半分に切って調理しています。

今が旬のさやえんどう。甘みと香りがなんともいえないですね。ヘタの部分をパキッと手折り、スーッと筋がきれいに取れるとちょっと嬉しくなります。お子さんとぜひ一緒に！

