

きゅうしょくだより

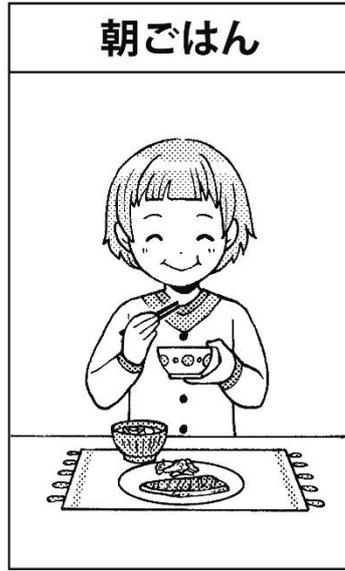
令和3年5月号

座間市立相模野小学校

校長 山手 温子

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に、少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

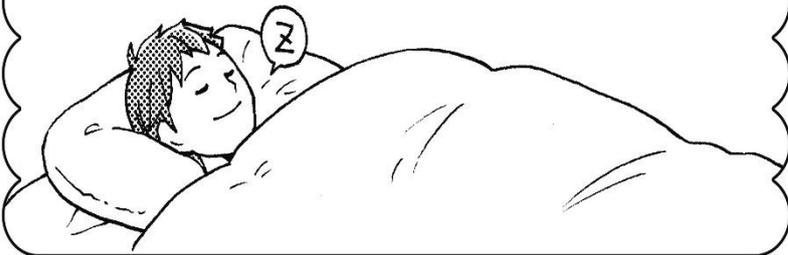
体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

ぐっすり眠るために大切な セロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、リズムカルな運動をし、食事をよくかんで食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を増やすことが大切です。



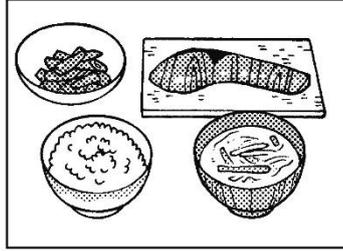
朝ごはんて学力・ 体力・気力アップ。

朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。学力、体力、気力を向上させるためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

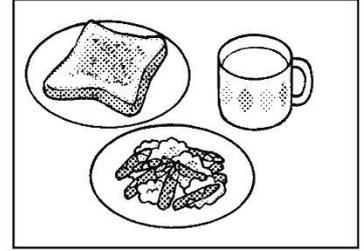
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

朝ごはんを手軽に食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

納豆



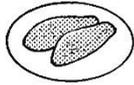
しらす干し



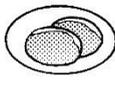
のりのつくだ煮



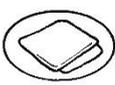
明太子



ハム



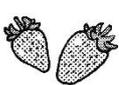
チーズ



バナナ



いちご



ミニトマト



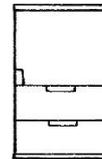
レタス



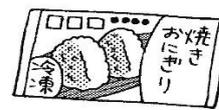
朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんの前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用



作ってみませんか？「まめまめみそまめ」(10日のこんだてより)



【材料】(4人分)

大豆	80g
かたくり粉	5g
高野豆腐	20g
白みそ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1強

【作り方】

- ① 乾燥大豆は水でもどし、柔らかくゆでておく。
- ② 高野豆腐は水でもどしサイコロ状に切り、軽くしぼる。
- ③ ①をかたくり粉をつけて揚げ、②は素揚げにする。
- ④ 分量の調味料を火にかけて少し煮つめる。
- ⑤ ③を④のたれで和える。