

給食だより 5月

平成31年4月26日
港区立青山中学校
校長 中田和直

新学期が始まって、早いもので1ヵ月が経ちますね。新しい生活やクラスにはなじめてきましたか？外はだんだんと気温が高い日が増えてきて、陽射しも強くなってきました。5月の紫外線量は、真夏と変わらないとも言われているそうです。また、5月からは水筒の持ち込みも可能になりますので、水分補給をしっかりと行い、早めの熱中症対策をこころがけましょう。

水筒の中身はお茶またはお水をお願いします。

そして早めの夏バテ予防のためにも朝食を食べることをこころがけましょう。朝食はエネルギーや栄養素を補給するほか、五感を刺激して身体を目覚めさせたり、脳を活発にしたりする大切な役割があります。



朝食をとると学力も気力もアップする!?

文部科学省の「平成30年度全国学力・学習状況調査」の結果によると、朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。また、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」によると、朝食を毎日食べている児童生徒の方が、欠食傾向のある児童生徒にくらべて「何もやる気が起こらない」などの不調を訴える割合が低い傾向にあります。



朝は脳のエネルギーが不足しています

脳は、睡眠中も働いています。脳のエネルギー源であるブドウ糖は、脳でためておくことができないため、常に血液中から補給しています。食物から得たブドウ糖を利用できる時間は食後数時間なので、その後は、肝臓にためてあるグリコーゲンからブドウ糖が作られます。しかし、肝臓にためておけるグリコーゲンの量には限りがあり、目覚めた時の脳は、エネルギー不足となっているのです。



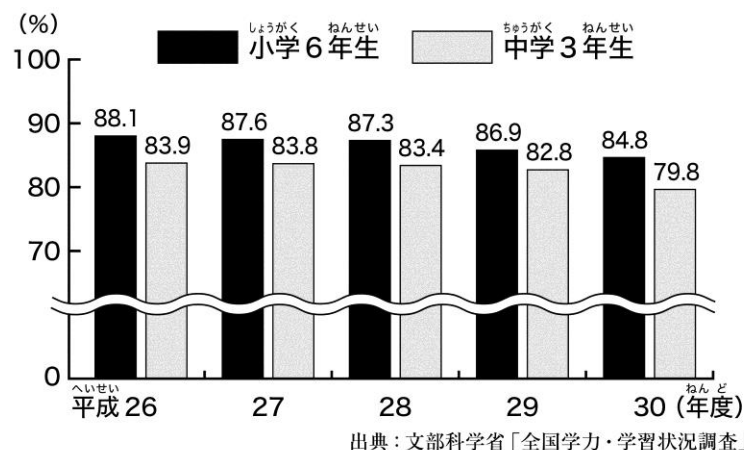
脳を働かせるために重要な食事とは？

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもにブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはんやパンなどのでんぷんを多く含む食品が体内で分解されてできます。そのため、主食を食べることが重要です。しかし、主食だけ食べていけばよいわけではありません。ブドウ糖を使うためには、さまざまな栄養素が必要です。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



Data 見える食育 ▶▶▶ 毎日朝食を食べていますか？

【朝食を毎日食べていると回答した子どもの割合】



朝食を毎日食べている子どもが減少傾向にあることが文部科学省「全国学力・学習状況調査」でわかりました。平成26年度と平成30年度の結果を見ると、「朝食を毎日食べていますか」の問いに「している」と答えた小学6年生は88.1%から84.8%に、中学3年生は83.9%から79.8%に減少しています。

5月の給食イベント

20日(月) 愛知県のご当地献立

名古屋の名物・味噌カツと郷土料理の八杯汁がです。八杯汁とは、豆腐・人参・ネギ・大根・小松菜・こんにゃくが入った汁物です。「八杯もおかわりしてしまうほどおいしい」という理由から八杯汁という名前がついているそうです。ほかにも、「豆腐が一丁で8人分」や「だし6：醤油1：酒1の割合ですべて合わせると8だから」などいろいろないわれがあります。

☆☆5月25日は運動会ですね！気温の変化に加えて、練習もたくさんあるため、身体が疲れやすい時期です。よく食べてたくさん睡眠をとるようにしましょう☆☆