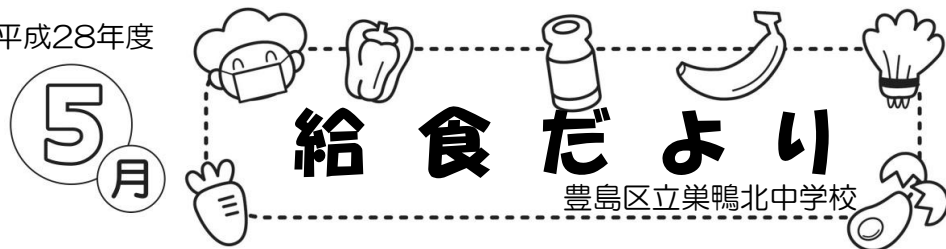


平成28年度



新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。連休もあり、疲れがたまりやすい時期ですが、規則正しい生活とバランスのよい食事をするようにしましょう。

『時間栄養学』を活用しよう！



新しい学年になって1ヶ月が過ぎ、心と体にも少し疲れが表れてくるころですね。「春眠暁を覚えず」といいますが、眠くて起きるのがつらいといった人はいませんか？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のかについての研究も進んできています。その知識を活用しながら、毎日、健康にすごしましょう。

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分かってきました。

朝の光と朝ごはんで体内時計を生活に保つ！

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節しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにとても重要な役割を果たしています。

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働きます。食べていない生徒と比べ、学力が高い傾向があります。

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ことも大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。

寝る直前には食べるのを控えよう！

体内に脂肪を貯めるはたらく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。

保健給食委員が考えた献立



今年度の保健給食委員のみんなに考えてもらう献立のテーマは、「魚を使った献立」です。

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらに脳の働きを活性化してくれるDHAや生活習慣病の予防に効果的な栄養素がたくさん入っています。給食では毎週のように魚料理が出ています。しかし、家庭で魚料理を食べる機会は少ないのではないのでしょうか？ぜひ、保健給食委員が考えた献立をしっかりと味わって食べてほしいと思います。

今年度1回目は、20日(金)になります。

☆保健給食委員より☆

今回は、栄養価が高く、健康によさそうなものをバランスよく献立を考えました。魚は今の時季が旬のカツオを使用しました。

旬の食材にふれましょう！

今の時季に旬を迎える食べ物には、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらまめ、かつおなどさまざまな食べ物があります。旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時季です。素材の味を生かした調理法でこの時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

5月10日(火)のグリーンピースごはんのグリーンピースは、6組のみんながむいてくれることになっています。ぜひ、旬の味を感じてみてください。そして感謝の心を忘れずにしっかり食べましょう。

《4月の食材の主な産地》

- | | | |
|------------------|---------------|--------------|
| ・アスパラガス・・・栃木 | ・たまねぎ・・・北海道 | ・いか・・・青森 |
| ・えのき・・・長野 | ・チンゲンサイ・・・茨城 | ・なると・・・静岡 |
| ・キャベツ・・・愛知、神奈川 | ・ながねぎ・・・栃木、群馬 | ・鶏肉・・・岩手、宮崎 |
| ・きゅうり・・・埼玉 | ・ニラ・・・栃木 | ・豚肉・・・茨城 |
| ・ごぼう・・・埼玉 | ・にんじん・・・静岡、徳島 | ・ベーコン・・・千葉 |
| ・こまつな・・・群馬 | ・にんにく・・・青森、香川 | ・ハム・・・埼玉 |
| ・さやいんげん・・・沖縄 | ・はくさい・・・茨城 | ・たまご・・・青森 |
| ・さやえんどう・・・鹿児島 | ・ほうれんそう・・・茨城 | ・米・・・山形 |
| ・しめじ・・・長野 | ・もやし・・・栃木 | ・牛乳・・・北海道・栃木 |
| ・じゃがいも・・・鹿児島、北海道 | ・いちご・・・茨城 | 青森・群馬 |
| ・しょうが・・・高知 | ・デコボン・・・愛媛 | 岩手・埼玉 |
| ・セロリ・・・茨城 | ・清美オレンジ・・・広島 | 宮城・山形・福島 |
| ・だいこん・・・千葉、茨城 | ・サンフルーツ・・・広島 | |

