



新学期がスタートし1か月がたち、木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。5月は、新しい環境に慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時です。栄養と休養をしっかりととり、体調をくずさないようにしましょう。



知って得する!!

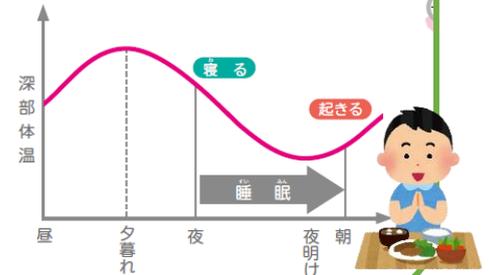
## 朝食と生活リズムの関係

食育ピクトグラム

### 身体の中に時計があるって知っていますか？

人間には、1日のリズムや季節の変化によりよく対応するため、「**体内時計**」▽体温には24時間で1周するリズムがある  
とよばれるメカニズムが備わっています。体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。

また、日中に活動して夜は眠るといった行動パターンをとることを前提としてプログラミングされているので、「**早寝・早起き・朝ごはん**」を実行していけば、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心も身体もベストな状態にすることができるのです。



## なりたい自分に近づくために「朝ごはん」を見直そう!

**集中して授業を受けたい!**

**DHA・EPAを多く含むイワシやサバなどの魚を食べよう!**  
特にDHAは脳や神経の発達に必要な成分。1日の中で、**朝は最もこれらの吸収がよい。**

**筋肉を増やしたい!**

**たんぱく質をしっかりと食べよう!**  
**朝食のたんぱく質が筋肉の増強に役立つ。**運動を加えるとさらに筋力UPに!たんぱく質は夕食にたっぷりとっても、筋肉増強につながりにくい。

**健康的な体型になりたい!**

**食事の量は(諸説あるが)、朝:昼:夜 = 4 : 3 : 3。朝食を摂らないと1.75倍も肥満になりやすい**という調査結果の報告有り。朝食をしっかりと摂るためにも、夕食から朝食までの絶食時間を12時間位とるとよい。

**朝からすっきり過ごしたい!**

**水溶性食物繊維をとろう!**  
水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになるので、**朝食に食べると便通がよくなる。**昆布、わかめ、こんにやく、果物、里いも、大麦などに多い。



**<朝ごはんのポイント>**  
○前日の晩ご飯をとり分けておく。  
○納豆やヨーグルト、ちりめん、果物などすぐ食べられるものを準備しておく。

給食の献立を参考にしてくださいね。



参考：文部科学省 早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来

できることから始めよう

# 家族そろって生活習慣病予防!

## ◆1日に必要な栄養量を知っていますか?

### 小・中学生および成人の食事摂取基準 2020 参照

| 年齢<br>(歳) | 性別 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg)  |
|-----------|----|-----------------|--------------|---------------|------------|
| 10~11     | 男  | 2250            | 45           | 700           | <b>8.5</b> |
|           | 女  | <b>2100</b>     | 50           | <b>750</b>    | <b>12</b>  |
| 12~14     | 男  | 2600            | 60           | <b>1000</b>   | <b>10</b>  |
|           | 女  | <b>2400</b>     | <b>55</b>    | <b>800</b>    | <b>12</b>  |
| 30~49     | 男  | 2700            | 65           | 750           | 7.5        |
|           | 女  | 2050            | 50           | 650           | 10.5       |

日本人の食事摂取基準(2020年版)参照:エネルギーは推定エネルギー必要量、たんぱく質、カルシウム、鉄は推奨量。太字は大人より子どもが多く必要とするものを示す。

栄養や食生活との関連が深いとされる疾病には高血圧、高脂血症、がん、糖尿病、骨粗鬆症、貧血などがあります。

特に香川県で大きな問題となっているのは、常に全国の死亡率ワースト上位となっている糖尿病です。糖尿病はエネルギーの摂取量と消費量のバランスが崩れることで発症しやすくなります。また、カルシウムは不足すると骨がスカスカになる骨粗鬆症を発症しやすくなり、鉄が欠乏すると貧血を起こしやすくなります。

生活習慣病と呼ばれている疾病と関連のある栄養素の1日に必要な量を知っておくことは、将来の生活習慣病を予防するためにも大切なことです。



## 5月の献立から



5月の給食では、八十八夜を迎える茶をはじめ、スナッフえんどうやそら豆、たけのこ、新玉ねぎなど旬の食材をたくさん取り入れて、季節感を感じる献立にしています。また、5月といえば香川県の伝えたい食文化「ハルイオ」のシーズンです。給食ではさわらを照り焼きにして提供します。お楽しみに。

教科との関連を図った献立(教科で学習した教材が給食になって登場します)

- ・ **小3音楽**「茶つみ」…きなこ茶あげパン(小8日・中28日)、お茶ビーンズ(13日)
- ・ **小5理科**「植物の発芽と成長」…さやいんげんの親子サラダ(27日)
- ・ **小5道徳**「もったいない」…ごはん、鶏肉のマッシュポテト焼き、夏みかんサラダ、ミネストローネ(30日)
- ・ **中家庭**「中学生に必要な栄養をみたく食事」…ごはん、さわらの照り焼き、たけのこのそぼろ煮、香りあえ(10日)
- ・ **中1社会**「稲作が始まった弥生時代」…黒米ごはん(14日)
- ・ **中1理科**「植物の特徴と分類」…ダブルわかめのあえもの(31日)
- ・ **中2英語**「Food Travels around the World」…みそラーメン(15日)
- ・ **中2社会**「近代都市に現れた大衆文化」…コロッケ(20日)

### 新献立

- ・ シャキシャキ梅サラダ(7日)・海と畑のサラダ(8日)・たけのこのそぼろ煮(10日)・ふとたまごのふわふわどんぶり(13日)・じゃがチーズ(16日)・さやいんげんの親子サラダ(27日)・あじのからあげカレー風味(29日)



## じゃがチーズ(4人分)

じゃがいもとの相性が抜群のチーズは、毎日の食事で不足しがちなカルシウムを補える食品です。

カップに入れてオーブンでピザ風に焼いてもおいしいですよ。



### <作り方>

- ① じゃがいもは、茹でて水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんを焦がさないようによく炒める。
- ③ ②にホールコーンと茹でたじゃがいもを加え、チキンコンソメ、塩、こしょうで調味する。
- ④ チーズ、パセリを加え、ざっくり混ぜる。
- ⑤ 盛り付ける。

| 材料      | 分量     | 下処理          |
|---------|--------|--------------|
| じゃがいも   | 中3個    | 一口大切り        |
| たまねぎ    | 1/2個   | スライス         |
| にんじん    | 1/4本   | せん切り         |
| ホールコーン  | 25g    | 水気を切る        |
| パセリ     | 少々     | みじん切         |
| ピザ用チーズ  | 20g    | ほぐしておく       |
| プロセスチーズ | 15g    | あらみじん切り      |
| サラダ油    | 小さじ1   |              |
| チキンコンソメ | 小さじ1/2 | 顆粒状のものが使いやすい |
| 食塩      | 小さじ1/5 |              |
| こしょう    | 少々     |              |