

食育だより 9月

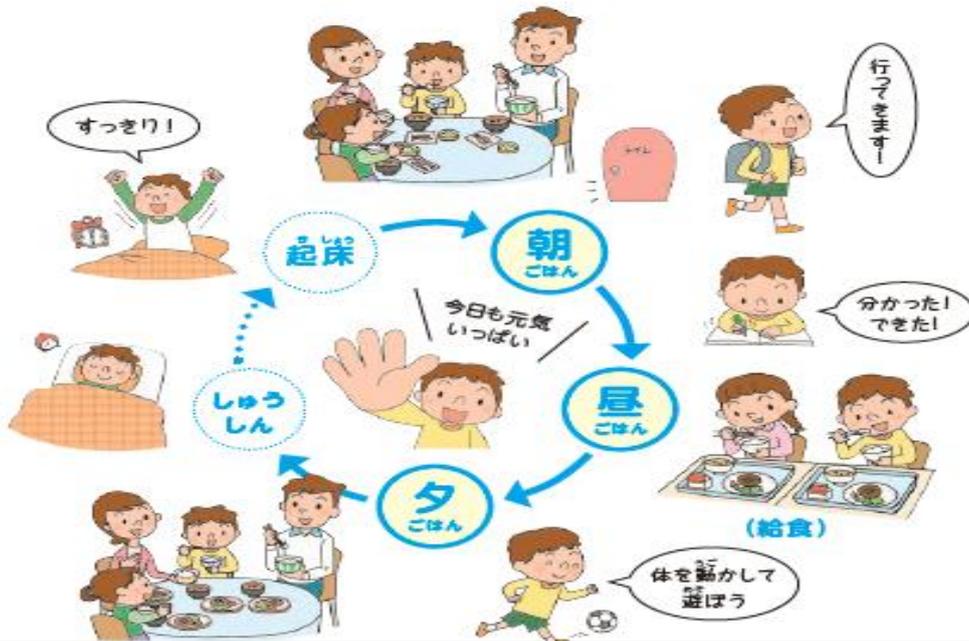
ひたちなか市立美乃浜学園
発行 令和4年9月1日



夏休みが明け、9月が始まりました。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝・夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。免疫力を高めるために、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて栄養をとり、「早寝・早起き」など生活のリズムを整えて休養をとり元気に過ごしましょう。

こんげつ せうしょくもくひょう 今月の給食目標

せいかつ 生活のリズムをととのえよう



わたしたちは、朝起きてから寝るまでの間、ほぼ決まった生活の仕方ができています。これを「生活リズム」といいます。みなさんの生活リズムはどうなっていますか？

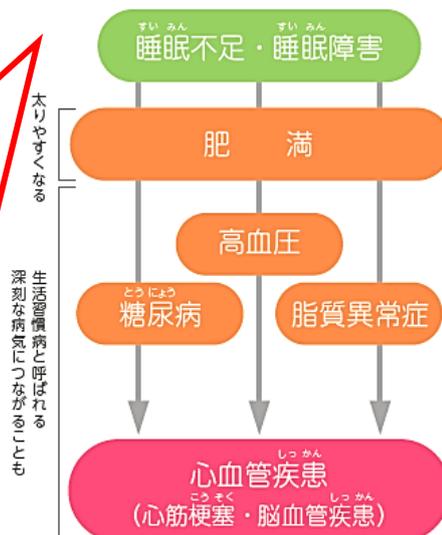
美乃浜学園は前期課程の児童が市内小学校平均より欠食者が多かったです。全体の欠食理由は「時間がない」と「食欲がない」が多かったです。

美乃浜学園の子供たち どれくらい朝ごはんをとっている？ (5~9年生 6月食生活調査結果より)

5年生 88.9%(欠食6人) 6年生 88.5%(欠食6人) ※市内小学校平均【90.4%】

7年生 94.8%(欠食3人) 8年生 94.7%(欠食3人) 9年生 93.6%(欠食3人) ※市内中学校平均【88.0%】

美乃浜学園でも学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅い傾向でした。特に6、8、9年生は睡眠不足の割合が半数を超えていました。就寝時刻が遅い理由は「TV・ゲーム・スマホ」が多かったです。十分な睡眠時間を確保するために、前期課程の児童は午後10時、後期課程の生徒は午後11時を目安に就寝できるようにしてみましょう。



充分な睡眠で心も身体も美しく

これまでの研究から、睡眠不足になると、血液中の食欲が増すホルモンが増えて、同時に、満腹感を感じさせるホルモンが減ることが分かっています。このため、睡眠不足になると太りやすくなるのです。また、睡眠不足は肌荒れや便秘などの原因にもなります。

心の健康の面からも十分な睡眠をとることが大事です。睡眠不足が続くと、(また、睡眠が長すぎる場合も、)心の健康に悪影響が出てきます。

※文部科学省「できることから始めてみよう『早寝早起朝ごはん』」より一部引用

あさ 朝ごはんのほたらき

あさ 朝ごはんは“やる気”の源 みなもと

- ★体温を上げて維持できる
＝お昼までのやる気が続く
- ★1日のよい生活リズムができる
- ★お腹スッキリ！便秘の予防になる
- ★夜の寝付きがよくなる
- ★学力が高まり体力も向上しやすい

あさ 朝ごはんをとる 脳に栄養（ブドウ糖）が送られる⇒血糖値が上がって脳が働く⇒集中力や物事に取り組む意欲が高まる

あさ 朝ごはんをとらない 脳に栄養（ブドウ糖）が送られない⇒血糖値が下がったまま⇒集中力が低下しイライラしやすい

朝ごはんをしっかり食べるためには

やってみましょう



早起きして、ゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに食べない。



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。

朝は5分・10分でも起きる時間を早めて、習慣にできると◎

寝る2時間前までには夕食を済ませると、消化が十分に終わって食欲がわきやすい

起きてすぐ朝ごはんを食べるのではなく、時間をなるべくあけると食欲もわきやすい

9月10日(土) 行事～十五夜～



子供たちは「お月見」「十五夜」という言葉や内容は知っていても、どんな意味があるのかは知らないことが多いと思います。そのいわれや、それにちなんだ食べ物について知ることで、日本に古くから伝わる行事について関心をもつきっかけになればと思います。

9月9日(金)の給食には、うさぎの形の「お月見ハンバーグ」、白玉もちが入った「だんご汁」を出します。

し 知っておきたい 豆知識 まめちしき

お月見は何のための行事？

- ・秋に収穫した収穫物をお供えて、収穫に感謝をするお祝いの行事です。
- ・昔はカレンダーなどがなかったため、月の満ち欠けて月日を知ったり、農作物の種まきや収穫のタイミングを決めたり、生活の明かりとしたり、月は欠かせないものでした。そのため、月の満ち欠けに作物や物事の美りを重ね、月に感謝と祈りを捧げる習慣が生まれたのです。

なぜ「すすき」を飾るの？

- ・実りを迎える「稲穂」に見立ててお米の収穫に感謝する意味があります。また、月から神様を迎えるための目印とも言われています。

団子の数の決まりは？

- ・丸い団子は満月を象徴しています。十五夜にちなんで15個、あるいは一年間の満月の数(12個か13個)をお供えます。

なぜ「芋」をお供えるの？

- ・十五夜の時期は芋類の収穫時期にあたるため、「芋名月」とも呼ばれます。
- ・そのため、穫れたての里芋などの収穫物をお供えるようになりしました。

団子を飾る台の名前は？

- ・「三寶」と言います。台の三面に窓が開いており、神様の力を授かることができると言われています。

