

5月 給食だより



令和7年5月

津幡中学校長 池島 隆久

栄養職員 山田 優

新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が経ちます。新しい環境にも少しずつ慣れてくるころですが、季節の変わり目でもあるこの時期は、緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、大型連休で生活リズムが崩れてしまったりすることもよくあります。疲れをためないように、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。

食べないと
もったいない?!

朝食の効果を知ろう!

朝食を食べることによる効果は、5つあります!



① 体温や脈拍の上昇効果

睡眠時は、起床時よりも体温が低く保たれ、脈拍も減少します。私たちの体は、口の中に物が入ってくると、筋肉でできている消化器官が動き出し、その運動で得られた熱が体温の上昇を助け、体中が活動を行うための準備を整えます。

② エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。起床時は、エネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状況です。朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。

③ 便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が動き出し、排便を促します。朝食をとることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因になることがあります。

④ 体温維持の効果

1日の体温リズムは、朝食後から上昇し始め、昼間に最高値となります。朝食をとることで、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。充実した午前中を送るためにも、朝食をしっかりとバランスよく食べることが重要です。

⑤ 良質な睡眠のため

たんぱく質はアミノ酸が結合してできています。必須アミノ酸の1つである、トリプトファンを材料に脳内でセロトニンが作られます。セロトニンは、感情を安定させる作用があり、朝食を食べることで日中を安定して過ごすことができます。また、夜になると、日中に作られたセロトニン量に従って、眠りを促すメラトニンという物質が作られます。夜の質の良い眠りは、朝ご飯によって作られます。



朝食を食べていない人は、まずはごはんやパンなど、一口でも食べるようにしましょう。
朝食を毎日食べている人は、栄養バランスを考えて食べられるとよいですね!



【大阪・関西万博】が始まりました!

今回の万博会場は日本! 大阪の夢洲で4月から10月まで「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、人類共通の課題解決(SDGsの達成)に向けて国家プロジェクトとして開催されます。

【大阪の食の魅力】

16世紀末、豊臣秀吉が大阪城を築き、城下町の水路整備を始め、以降、江戸時代に多くの水路がつくられました。当時、おもな輸送手段は船で、海に面して水路が多い大阪には、年貢米や特産品が集まり、「天下の台所」と呼ばれるようになりました。各地から運ばれる食材で多様な料理を楽しみ、豊かな食文化が育まれました。一方で食材を無駄なく使う「始末の料理」の考え方も大切にされました。「もったいない」の精神はまさに、SDGsそのものといえるのではないでしょうか。

**3年生の皆さん! 5月13日から、関西方面への
修学旅行、楽しんでください!**

