

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、エネルギー源や、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源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がから、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ならう。
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、楽しんできてくださいね！