



給食だより 2月

2月に入ると、すぐに立春を迎えて暦の上では春を迎えます。日本では、昔から春は一年のはじまりとされ大晦日のように1つの区切りとして大切に思われてきました。今では、春とは程遠い気温が続く2月ですが、体調管理をしっかりと行い、学年末に向かって気持ちを新たに頑張りましょう。

〇一日のスタートは朝ごはんから！

朝ごはんは何故食べるのでしょうか？

① 体内時計を合わせるため

動物の中には「体内時計」が存在しています。人間は、日中は活動して夜になると眠るといった行動パターンを取る前提で、睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節などが大体決まった時刻に設定されています。しかし、体内時計のサイクルは24時間ではなく、24時間と20～30分程度であるため、通常の生活では少しずれてしまいます。起きて朝日を浴びることや、朝ごはんを食べることで朝が来たと感じ、少しのずれがリセットされます。たった20～30分のずれでも、何日も続くと数時間や数日のずれに繋がってしまい、時計が合わなくなり心身の健康に悪影響を及ぼします。



② 朝の活動エネルギーを得るため

脳は、主にブドウ糖をエネルギー源にしています。ブドウ糖は、お米やパンなどの炭水化物に多く含まれています。また、炭水化物を消化しブドウ糖にするためにはビタミンやミネラルなども必要なので、バランス良く食べることが大切です。



12月に、食育委員が1週間の朝食アンケートをとりました。朝ごはんや寝る時間など記録ただけで終わっていませんか？普段過ごしている時間は、記録をつけるなどして客観的に見ると、規則正しい生活ができているかどうかがよく分かります。寒い時期と感染症の拡大時期が重なり、より体調に気を付けなければなりません。体調管理は規則正しい生活を送ることが基本です。自分の生活に今一度目を向けて、問題点はないか確認しましょう。

〇今年の恵方は「北北西」



福を巻き込むことから巻き寿司を、縁が切れたり、福が途切れないように一本そのまま食べます。七福神にあやかって、七種類の具が入ったものが望ましいとも言われています。また、巻き寿司を鬼の金棒に見立てて退治するという説もあるそうです。