



## 給食だより5月

新年度になり早1か月が経とうとしています。新しい学年やクラスにも少しずつ馴染めてきた頃かと思います。5月は連休があります。メリハリをつけた生活を心がけて、連休後も元気に学校生活を送れるようにしましょう。

### ○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。



どうしても朝からバランス良く食べることは難しいです。おにぎりやパンだけなど炭水化物だけになりやすいと思います。実践しやすい方法としては、前日の夜ご飯を少しだけ朝に置いておく方法です。冷蔵庫で適切に保管しておけば、夜に作ったものでも食べられる物は多くあります。ぜひ実践してみてください。

### ○端午の節句とは

5月5日に行われる節句で、現代では5月5日は「こどもの日」として祝われていますが、大昔の中国の厄よけの行事と日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。

鯉のぼりは江戸時代に生まれた節句飾りです。鯉は、清流でも沼でも生きていける生命力の強い生き物です。その鯉が急流をさかのぼって、竜門という滝を登ると竜になる（「登竜門」の由来）という中国の伝統にちなんで、子どもがどんな環境にも耐えて立派な人になるようにという願いが込められています。

