



給食だより 5月

入学式・始業式から早1ヶ月過ぎようとしています。今年は、新しい学年やクラスでの交流がなかなかできなくて残念ですね。長い春休みがずっと続いているようで、友達ともなかなか会えずに家で過ごす中で、疲れがたまっていませんか。また、夏日と言われる日があったり、少し涼しい日もあったりと、温度変化による体の疲れもあると思います。休むときにはしっかり休んで、勉強をするときには集中して行い、一日の中でメリハリをつけた生活をしましょう。

〇一日のスタートは朝食から！

朝食を食べないと起こる「悪い症状」は、主に2つです。

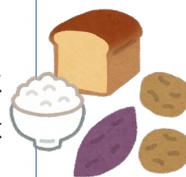
一つは、「**頭がうまく働かない**」ということ。

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と呼ばれるものに多く含まれています。このブドウ糖を朝食でとらないと、自分の体を作っている成分を壊してブドウ糖に作り変えて脳に送っています。このサイクルが回ると足りなくなった栄養素が積み重なっていき、だんだんと体に不調が出てきてしまいます。

もう一つは、「**体温が上がらない**」ということ。

体温が上がらないということは、体にスイッチが入ってないのと同じです。スイッチが入っていないと、体が目覚めてくれません。体が目覚めてくれないと、一日の体のリズムがだんだんと崩れていきます。体のリズムが整わないと、朝なかなか起きれないということにも繋がってきます。体温を上げるためには、卵や魚・肉などのたんぱく質と呼ばれるものをとると上がりやすいです。

最初から毎日バランス良く食べる必要はありません。朝何も食べていない人はおにぎり1個など簡単なもので、自分が無理のない範囲から挑戦してみましょう。まずは「朝食を食べること」を習慣にしてみてください。朝食を食べることに慣れてきた次のステップとして、バランスよく食べるようにしていきましょう。



〇端午の節句とは

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舎えに関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。



○野菜はなぜ食べないといけないの？



野菜は色んな種類があって、味も様々で苦手だと感じる野菜が多い人もいるのではないのでしょうか。国では、国民の健康の維持・増進のために一日に350gの野菜を摂ることがすすめられています。では、なぜ野菜は人の体に大切なものなのでしょう？

□野菜に含まれる代表的な栄養素

①「**ビタミン**」

②「**ミネラル**」

③「**食物繊維**」



ビタミンには、水に溶ける水溶性と脂に溶ける脂溶性があります。野菜は種類が多いため、様々なビタミンが含まれています。

ミネラルの中で皆さんの聞きなじみのあるものといえば、カルシウムや鉄でしょうか。他にもたくさんあって、約40種類もの物質をまとめて、ミネラルと言います。

この二つがどんな良いことをしてくれるかというと、「**酵素の働きを助けること**」です。酵素というのは、体の中で何かを作ったり分解したりする反応を助ける物質のことです。私たちの体には、5千種類以上の酵素があり、それぞれが生命維持に欠かすことのできない働きをしています。この酵素はおおまかに、①食べ物を分解して吸収しやすい形に変える「**消化酵素**」と、②古くなったものを外に出して体が必要な新しいものを取り入れる新陳代謝を行う「**代謝酵素**」の二つに分けられます。この大切な酵素ですが、なんとビタミンとミネラルがないと働きません。しかも、それぞれの酵素に対応しているビタミン・ミネラルが決まっているので、どれかが不足してしまうとその対応していた酵素の働きが弱まります。弱まると、たとえば修復機能、免疫力の低下などが生じてしまいます。

食物繊維は、魚介類や肉類にはほとんど含まれておらず、野菜などの植物性食品に多く含まれます。食物繊維には水溶性と不溶性の二種類あり、水溶性は腸内環境を整えて、不溶性は大腸の働きを良くしてくれて、便通に良いです。大腸は「**第二の脳**」と呼ばれていて、脳からの命令がなくても栄養を吸収してくれます。さらに、ばい菌などの異物も処理してくれるので、体内で一番強い免疫システムとも言えます。大腸の働きを活発にしておくほど、免疫力もアップして便通も良くなり、良いことづくしです。



野菜は、上記のような良いことや、野菜を一定量食べている人は寿命が長いという統計結果もあり、国でも国民が健康で長生きできるようにと野菜を食べることがすすめられている訳です。野菜に苦手意識を持っている人も、今より1口多く食べてみましょう。

