

# いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭

5月にさしかかりましたが、新クラス、新生活には慣れましたか？新しい事や環境に慣れようと頑張りすぎてしまうと、急に疲れが出てきてしまう事があります。生活リズムは崩さず、好きな事や趣味で気持ちをリフレッシュできるといいですね。

## 今年はおリンピックYear！

今年、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。そこで、5月から月に1回**世界の料理**を給食で提供する取組を行おうと思います。給食を通して世界の食文化を学び、外国の文化への理解を深めてほしいと思います。1年間楽しみにしてください(^-^)

1回目は「**タイ**」料理が5月21日に提供されます。

○タイは東南アジアに位置する国で、熱帯気候の為、平均気温が30℃前後ある暑い国です。



○タイ族が多数を占めますが、中華系やインド系などの少数民族も暮らしており、それぞれの文化や言語があります。



○食文化も、様々な国の影響を受けて独自に発展しました。  
○調味料がたくさん使われており、スパイスの香りが特徴的な料理です。

### ガパオライス

バジルの1種で、ひき肉と様々な野菜を炒めて、ご飯にかけて食べる料理です。



### エスニックスープ

味の決め手に、ナンプレーというイワシを発酵させて作った魚醤を使っています。



## 食中毒に注意しましょう。

これから気温や湿度がどんどん高くなってきます。これからの時期は食中毒に注意しましょう。高温多湿は菌やウイルスの増殖に適しています。日頃から衛生的な食生活を心がけ、食中毒予防をしましょう。

### ★食中毒予防の為の3原則★

付けない



手には雑菌がたくさん付いています。石鹸でしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

### こんな時は手をきちんと洗おう！

家に帰った時



動物に触った時



トイレの後



鼻をかんだ後



料理の前



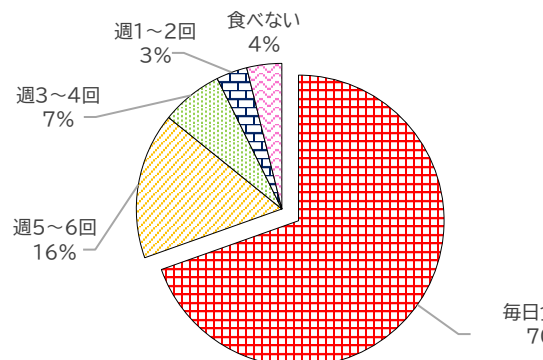
食事の前



## 朝ご飯を毎日食べていますか？

みなさんは朝ご飯を毎日食べていますか？4月の給食ガイダンスで、全学年に実施した食生活アンケートでは、中学生の約3割の人が朝食を毎日食べていない事が分かりました。食べない理由の中には、お腹が空いていない、時間がないという意見が多く見られました。朝ごはんを食べるメリットはどんな事があるでしょう？

### 週に何回朝ご飯を食べていますか？



### 朝ご飯を食べない理由は？



## 朝ごはんは3つのスイッチON！

朝ご飯を食べると、3つのスイッチが入ると言われます。メカニズムを説明すると…

### 体のスイッチ

朝ご飯を食べる事で、寝ている間に下がった体温が上昇し、血流がよくなります。結果的に体が目を覚まし元気に活動する事ができます。



### 脳のスイッチ

脳はわがままな臓器で、ブドウ糖しか栄養にしません。ブドウ糖から構成される炭水化物をしっかりと摂取する事でエネルギーチャージされます。



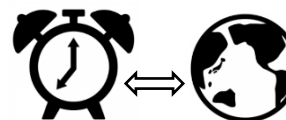
### お腹のスイッチ

朝ご飯を食べると、胃腸が信号を受けます。また、よく噛む事で胃腸が刺激され、結果的に腸の活動が活発になります。



## 体内時計をコントロールしよう

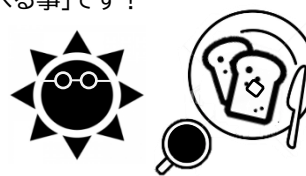
人は1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識なくとも、日中は体と心が活動的に、夜間は休息状態に切り替わります。1日は24時間ですが、「体内時計」は24.5周期と言われており、約30分のずれがありますが、日常生活の様々な刺激で時間のずれがリセットされます。その体内時計を調える事で1日元気に過ごす事ができます。



体内時計 24.5時間  
社会的時間 24時間  
放置するとズレが段々大きくなる

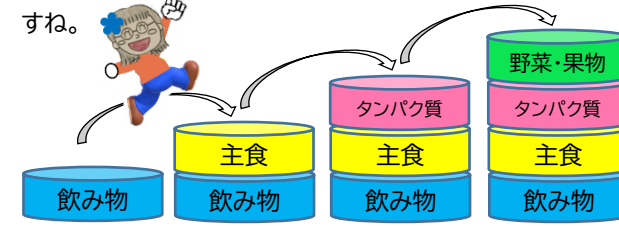
## 体内時計を整える生活習慣は？

体内時計のずれをリセットするには、「太陽の光を浴びる事」と、「朝ごはんを食べる事」です！  
体の目覚ましとしても、朝ごはんはとても有効的なものになります。



## できる事からはじめよう

朝ご飯を食べる習慣がない人は、早く起きてご飯を食べる習慣をつけましょう。ご飯だけ、パンだけという献立よりも、副菜や汁物がついた献立の方が栄養バランスがとれます。少しずつレベルアップしていけるといいですね。



水分補給をする事で、腸の活動が活発になります。

炭水化物を摂取する事で脳のエネルギーになります。

食べる事で体温が上昇し体の活動力が上がります。

ビタミンやミネラルなど体の働きを調べてくれます。

