

給食だより

令和3年10月 さいたま市立上落合小学校

秋の風が気持ちよく感じられるようになりました。朝晩の気温の変化が激しい日が続き、児童のみなさんの中には体調を崩す人もいたようです。2学期が始まって1か月半が過ぎましたが、学校の生活リズムを取り戻せていますか。1日の活動は「朝ごはん」から始まります。朝ごはんは、育ち盛りの小学生にとってなくてはならない大切な食事です。朝ごはんでは体内時計のスイッチを入れて生活リズムを整えましょう。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

朝ごはんの効果

脳にエネルギーを補給 頭が動き出すのに必要な脳の栄養源のブドウ糖が朝ごはんを食べることによって補給されます。

体温アップで体が目覚める 食事をするにより睡眠中に下がった体温が上がり、体の活力が高まります。



朝ごはんを食べるとき、「どんな料理かな? (視覚)」「いいにおい (嗅覚)」「おいしいな (味覚)」等五感が働いて脳や体が動き出します。また、腸の動きが活発になり排便しやすくなります。



体内時計を整えよう

私たちの体の中には生体のリズム(体温の上昇下降など)を整える体内時計があります。この時計は地球の自転周期の24時間より長く設定されています。(24.5時間)そのため、毎日少しずつ修正する必要があります。効果的なのは朝の光を浴びることと、規則正しく食事を摂ることです。朝ごはんを抜いたり、夜食を摂ったりする習慣は体内時計を狂わせることになり、夜型生活になりやすくなります。

脳や臓器にある体内時計(時計遺伝子)
が朝の光と食事で正常に動き出す!



季節の果物【梨】

日本梨、和梨は日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代には食べられていたそうです。また、日本書紀にも栽培の記述が残っており、江戸時代には品種も増加しています。「豊水」「幸水」「新高」「二十世紀」「秋月」「新興」「南水」「新水」などたくさんの種類があります。埼玉県で育成された「彩玉」は新高と豊水の掛け合わせから生まれました。大玉で食べ応えがあります。

梨のシャリシャリとした独特の食感、石細胞と呼ばれるものです。これは食物繊維と同じ働きがあり、整腸作用があります。洋梨は和梨よりも石細胞の量が少ないために食感の違いがあります。たんぱく質分解酵素を持っているため、すりおろした梨を肉に漬け込むとやわらかくなります。

ハロウィン 31日はハロウィンです。

ハロウィンの夜、子どもたちはお化けに仮装して近所の家々をまわります。「トリック・オア・トリート」(お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ!)と言われたら家の人「ハッピー・ハロウィン!」と言ってお菓子を渡します。

ハロウィンといえばかぼちゃを思い浮かべる人も多いのではないでしょうか。かぼちゃで作った「ジャック・オー・ランタン」はハロウィンのシンボルとしても有名です。ジャック・オー・ランタンはハロウィンの伝説の中に出てくる、かぼちゃの目や口などの形をくり抜いて作る提灯です。お守りとしての役割があります。また、日本のお盆のように親族の霊が家に戻ってくる時に、家の目印としての意味もあるそうです。

もともと海外の文化ですが、最近日本でも仮装を楽しむお祭りとして定着してきました。ハロウィンにかぼちゃの料理が紹介されることも多くなってきました。給食では、28日にかぼちゃをたっぷり使ってパンプキンシチューを作ります。

