

残暑お見舞い申し上げます。もうすぐ長い夏休みが終わり、2学期が始まりますね。夏休みの最後の時期に少しずつ2学期に向けて準備をしましょう。夏休み中に、このような状態になっている人はいませんか？今からなら、間に合います。



このような状態は、夜ふかしや朝ねぼうをする、朝ご飯をぬく、夜遅くに夜食を食べるなど、生活リズムが崩れることによって起こりやすくなります。

◇ 生活リズムを取り戻す「起きて1時間以内の朝ごはん」◇



元の生活リズムを取り戻すためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が重要です。

その中でも、「朝ごはん」は、脳と体にエネルギーを行き渡らせるために大切です。また近年は、時間栄養学の観点からもその重要性が注目されています。

私たちの体は、睡眠やホルモンのはたらきで、約24時間周期のリズムがあります。この体内時計のリズムは、時間をあらかわす時計の24時間と少しずれているので、太陽の光を浴びて、体内時計のリズムを調整することが重要です。

食事にも、この体内時計を調整するはたらきがあります。特に、1日の中で、最も長い絶食時間の後、つまり、睡眠の後の食事が、体内時計を調整することに効果的と言われています。ですから「朝ごはん」は大切なのです。

また、体内時計を調整する効果が高いのは、起きて1時間以内の食事です。

どうしても眠くて起きられず、家を出るギリギリの時間になってしまったり、食欲がわかなくなったりした場合でも、お味噌汁、スープ、牛乳などを1杯飲む、バナナを1本食べるなど、何か口にすることが大切です。

◇ 給食の様子から ◇

ミネストローネを提供した日のことです。

「ミネストローネはどこの国の料理？」と児童から質問されました。私は自信がなかったため、即答せず、「どこの国の料理だろうね？」と質問で返すと、ほかの児童が、「マルゲ



リータ(トマトソースとモッツァレラとバジルのピッツァ)はトマトを使ったイタリア料理だよ。ミネストローネもトマトが入っているから、イタリアだと思おうよ」と、自分の考えを説明してくれました。

後ほど、調べてみると、児童の予想通り、ミネストローネは、イタリア語で「スープ」のことで、トマトなどの野菜を使った家庭料理のことでした。

稲花タイムでミニトマトを収穫し、食べる体験をしたためか、多くの児童が、7月の給食にトマトを使った料理が多いことにも気づいていました。

児童との会話から、イタリアに想いを馳せることができ、私はその晩、生トマトをお酢で煮たトマトソースをパンに塗って食べました。トマトづくしのとても楽しい1日でした。

夏から秋にかけて全国各地で「ぶどう」が実ります。9月の献立でも、「ぶどう」が3回登場します。「デラウェア」「巨峰」「種無し巨峰」「瀬戸ジャイアンツ」「シャインマスカット」など、様々な品種が出回っています。

献立表では「ぶどう」とだけ記載していますが、実際の給食では、どこからやってきたか、品種は何か、当日の給食時間に配膳写真と共に、電子黒板にてお知らせします。

お楽しみに！

