

ビタミン愛



令和8年
1月号

深谷小学校 食育だより

令和8年1月19日

新しい年を迎えました。ぜひいい年にしたいですね。1年間を健康で元気に過ごすための目標をそれぞれ立ててみましょう。1月には全国学校給食週間があります。学校給食の歴史をふり返り、その意義や役割をあらためて考える1週間です。

全国学校給食週間

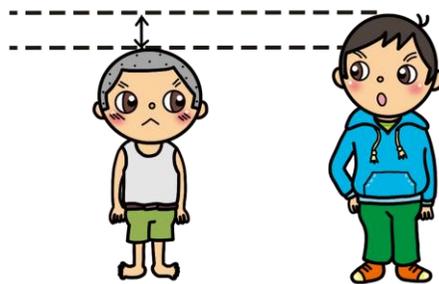


1月26日から30日は、深谷小学校の学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子供たちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



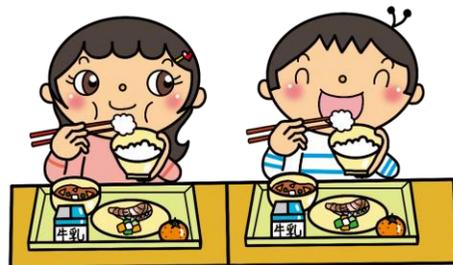
そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして、昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



今は12月24日は学校が冬休みになるので、1か月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりする人も多いようですが、これは生活リズムが崩れたためにおこるものです。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整え、元気に登校しましょう。

あさごはんの3つのスイッチを入れて登校しましょう！

頭のスイッチ

ごはん、パンなどの主食は、脳のガソリンとなるブドウ糖になります。朝ごはんを食べずに登校すると夕ご飯から12時間以上が経過し、ガス欠状態で午前中を過ごすことになります。ブドウ糖は寝ている間も使われているのです。午前中の大切な時間を無駄にしないためにも、頭のスイッチを入れてきてくださいね！



おなかのスイッチ

野菜のおかずは免疫力をアップさせ、腸内環境を整え、よい菌をだします。朝うんちを出す習慣を、今、身に付けることが大切です。

野菜は1日350gとる必要があります。給食で100g程度摂取できるので、朝と夕ご飯で200g摂取できるようにしましょう！

スープに入れると、かさが減るので効率よく食べることができます。



体のスイッチ



たんぱく質のおかずは体温を上げます。体温を上げることで、病気から体を守る力を強化してくれます。そして体温が高いほうが、学力テスト・運動能力テストもよい結果が出ています。

特に豆腐、納豆などの大豆製品、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、たまご、肉、魚などには必須アミノ酸のトリプトファンが多く含まれ、心を安定させるセロトニンを分泌させることができます。ストレスに強い体を作ることができ、頭の回転をよくするなど脳を活発に働かせるカギとなります。セロトニンが不足すると、イライラ感が増し、向上心や頑張る意欲の低下、不眠などの症状が現れます。セロトニンをもとに質のよい睡眠がとれるメラトニンが夜、分泌するため、朝、トリプトファンが多く含まれるたんぱく質を摂取することはとても大切なことなのです。トリプトファンをよく吸収させるためにはブドウ糖が必要です。

主食とたんぱく質のおかずは、朝ごはんには必須です！