



すこやか

美里町立北浦小学校
平成29年4月19日

子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。子どもたちは新しい学校、新しい学年での活動に希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かい取り組んでほしいものです。

食べることは、生きること

「食べること」は「生きる」ために欠くことのできないものです。運動したり、勉強したりできるのも、毎日、食べ物から栄養を取り入れているからです。育ち盛りの今はもちろんですが、大人になってからもずっと健康でいきいきと過ごしていくためには、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けておくことがとても大切です。

学校における食育とは

食育は、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通して食に関する知識と、自分自身で選択できる力を身に付け、生涯を通じて健康的な食生活を実践できる人を育てることです。学校では食育の中心となる給食の他、教科等とも連携し、学校の教育活動全体を通じて取り組んでいきます。

食育で学ぶこと.....



いただきます!

【食に関する指導の目標】

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

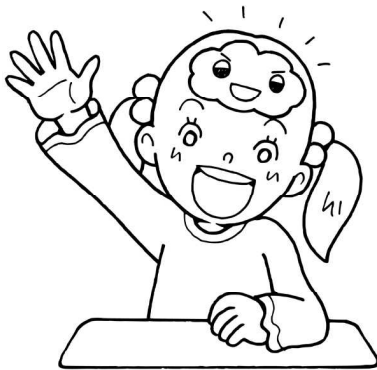
給食室メンバーを紹介します!

栄養教諭 水口亜希子
調理員 佐々木由美、渡邊純子、門間絵美、佐藤理恵

給食室一同、子どもたちのために愛情たっぷりの安心安全な給食を作っていきたいと思っておりますので、1年間どうぞよろしくお願ひします。



早寝早起きはいのちのリズム ～ 生体時計をリセットする朝の光 ～



私たちに備わっている生体時計は、通常、25時間程度の周期でリズムを刻んでいます。そのリズムを朝の光を浴びることによって、無意識のうちに地球時間の24時間にリセットして生活しています。ところが、本来寝ているはずの夜に光を浴びると、生体時計はさらに延び、26時間といった周期を刻むこととなります。次の朝にリセットできればよいのですが、夜ふかしをすると朝寝坊しがちです。そこで、朝の光を浴びそこねて、リセットのチャンスを失ってしまうと、慢性の時差ぼけのような状態に陥ることになるのです。

また、夜ふかしは想像以上にやっかいな問題を引き起こします。まず第一に、睡眠時間が減少します。夜ふかしをしても、その分、朝寝坊すれば同じだと思われるかもしれませんが、そうではありません。1歳半の子どもたちの生活リズム調査では、就寝時刻が遅い子どもほど、1日の合計の睡眠時間が短いことがわかりました。朝寝坊や昼寝がいくらでもできる赤ちゃんでさえ、夜ふかしで減った睡眠時間を昼間の眠りで補うことはできないのです。

人間の体は、3800万年前から日中眠りにくい、昼行性にできていると考えられています。生体時計を地球時間の24時間に合わせるために有効なものは、「朝の光・食事・社会環境」です。



「早起き早寝朝ごはん」香川靖雄，神山潤著 より



朝ごはんの大切な役割

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素を摂取するだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。料理のにおいを嗅ぎ、よくかんで味わうことで、胃腸などの内臓も活発に働き、血流を良くし、体温を上昇させます。そして、排便もスムーズに行われるようになります。

また、脳にもエネルギーが補給されるため、体全体が活動モードになっていきます。集中して勉強をしたり、運動中のけが防止のためにも、1日のはじめに食べる朝ごはんはとても大切な食事です。

作ってみませんか？

♪もやしのゆかり和え♪

食欲がないときにもさっぱりとして食べやすいです。

1年生の児童から作り方を教えてほしいとリクエストがありました。

《材 料》	4人分
・もやし	1袋
・きゅうり	1/2本
・人参	1/4本
・ゆかり	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1/2
・砂糖	ひとつまみ程度

《作り方》

- ・きゅうりをせん切りにする。人参もせん切りにし、さっとゆでる。もやしもゆでる。
- ・野菜の水気をよくきっておく。
- ・しょうゆと砂糖を混ぜる。
- ・野菜とゆかり、砂糖としょうゆを混ぜたものを和える。