



宇都宮市立一条中学校
令和5年5月 第2号

新緑が美しい季節です。たんぼでは、代かきや田植えがはじまりましたね。さわやかな風が心地よい日もありますが、急に暑くなったり、寒くなったり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。また、連休があり、生活リズムも崩れがちです。早寝早起き朝ごはんを意識して過ごしていきましょう。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは、英語で「ブレイクファスト(breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、寝ている間も私たちの体は、呼吸をし心臓を動かし、脳の記憶を整理し、筋肉や骨などのダメージを修復するなど様々な活動をして、エネルギーを使っています。

もし、朝ごはんを食べずに登校すると、なんとなくイライラしたり、集中力がなくなったり勉強がはかどらなかつたりしたことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態。朝にしっかりとごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

また、朝ごはんには、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作る上でもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り味などの刺激で脳がさらに活動をはじめます。また、胃や腸も活動をはじめ、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がりよくなることで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

朝ごはんステップアップ

HOP (ごはんやパンなど主食だけ)



いつも朝ごはんを食べていない人は、まずごはん(おにぎり)やパンなどエネルギー源になる「主食」を食べる習慣をつけましょう。また、どうしても食欲がない場合は、牛乳やヨーグルトなどでもいいので、何か口にするようにしていきましょう。

STEP (主食+主菜)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品たんぱく質を多く摂取できる「主菜(おかず)」を増やしましょう。納豆やチーズなら、調理の手間もありません。卵やウインナーもおすすです。納豆にキムチを入れたり、卵とトマトをいためたりすれば、野菜も一緒にとれますね。

JUMP (バランスを考える)



主食+主菜を食べることになれてきたら、「副菜(野菜を主に使った料理)」も加えましょう。さらに、具だくさんの汁物や牛乳、果物で栄養のバランスが良くなります。ぜひ、できることから朝ごはんをステップアップしていきましょう！

5/1 宮っこランチ【春】～自然のめぐみキラキラ献立～

「宮っ子ランチ」は、宇都宮のよさがいっぱい・宇都宮の特産品がいっぱい宇都宮の郷土料理やゆかりのある料理がいっぱい・和食中心のメニューで、宇都宮の気候風土や、食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立で、宇都宮市立の小中学校で5月・7月・11月・1月の4回実施しています。



今回は、春の地場産物を使用したメニューです。宇都宮市は、水資源が豊富で肥沃な農地が広がっています。『農業王国 宇都宮』といわれるほど農産物が豊富に作られています。

おいしい宇都宮市産のコシヒカリの「ごはん」、栃木県産の豚肉に、宇都宮の特産品であるアスパラガスや春トマト、これから旬のたまねぎなどを使った「豚肉と宮野菜いため」、宇都宮市の郷土料理の「かんぴょうのごま酢あえ」、特産品である「にら」と春が旬の「新じゃが」や「新たまねぎ」を使った味噌汁、そして栃木県産牛乳のミルクプリンに宇都宮産のとちおとめて作ったソースをかけたデザートです。

栃木県や宇都宮市のおいしい特産農産物を知り、味わい、自然のめぐみに感謝していただきましょう！

5/2 ちょっと早い こどもの日 献立 《行事食》



5月5日は、こどもの日。江戸時代からある行事で、こどもたちの健やかな成長を願って、お祝いします。

給食では、ぐんぐん伸びる旬のたけのこを使った「たけのごはん」、漢字で魚偏に春と書く「鱒(さわら)のねぎみそ焼き」、かぶとの形をしたかまぼこの入った「すまし汁」、「かしわもち」などを提供します。

かしわもちに使われる柏の葉は、よい香りを加えるだけではなく、抗菌・防腐作用もあり、はるか昔には、食器としても使われていたそうです。柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枝についたままで落ちません。そのため、代々つなげていくと子孫繁栄の縁起をかついで、お祝いごとに使われてきました。



5/29 学校園統一 郷土料理 [千葉]

一条地域学校園の本校・西小・西原小・宮の原小では、栃木県以外の郷土料理の献立やおはなし献立、世界の料理献立などに取り組んでいます。その土地の気候や特産物、食文化を取り入れた郷土料理や、物語にちなんだ給食をおたのしみに！

牛乳パックのリサイクルを再開しました



私たちの住む宇都宮市は、「持続可能な循環型社会」の構築に向け取り組んでいます。学校においても、ごみの発生抑制の行動として、わたしたちが資源とごみを分別することにより、焼却ごみの減量や資源の活用に取り組むため、牛乳パックのリサイクルを再開しました。

1日に本校で飲まれている牛乳のパックをリサイクルすると、トイレトペーパー約25個分の森の資源を守ることができます。また、焼却に伴う二酸化炭素の削減にもつながります。

約3年ぶりのリサイクル、きれいに開くには、破るのではなく、接着面をはがして開くのがコツです。「一条中みんな」のクラスルームに動画も載せてあるので、参考にしてください。

そして、食前食後、牛乳パックの処理をした後などは、しっかり手を洗いましょう。

