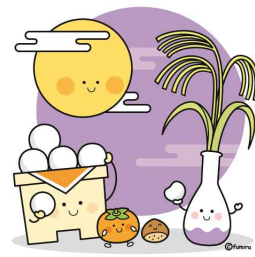


令和5年 9月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、朝夕の涼やかな風に乗ってやってきた秋の気配に、季節の移り変わりを
感じられるようになりました。気温差に体調を崩さないように、早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整えて、
元気に学校生活が送れるようにしましょう。

朝食を食べよう!!

朝食を食べる効果



体や脳のエネルギー
になる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝食を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されることにより、体や脳が目覚めます。そして、
寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発にな
るほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、排便を促します。

朝食のステップアップ

ステップ1

食べやすいものから、

食べてみよう



ステップ2

組み合わせて、食べてみよう



ステップ3

プラス 1 品をして、栄養バランス
を整えて食べてみよう



朝食も栄養バランスの良い食事が理想ですが、何も食べていない人は、バナナやシリアル、ヨーグルトなど簡単に
食べられるものから食べてみましょう。ご飯だけやパンだけの人は、納豆、卵、ツナなど混ぜたり載せたりして一緒
に食べてみましょう。さらに、野菜を使ったおかずや果物をプラスすれば栄養バランスが整いやすくなります。

夜食について考えよう。

中学生は勉強などで夜遅くまで起きていることがあります。特に3年生は、これから受験勉強が本格的になるために、夜遅くまで起きていることが多くなり、夜食を食べることもあると思います。その時には空腹を満たすというだけの理由で何でもいいから口にするのではなく、内容を考えてとることが大切です。

夜遅く食べることは胃腸に負担をかけるだけでなく、食べるものや量によっては肥満の原因になることがあります。また、胃がもたれて翌日の朝食が食べられないことにつながりかねません。

夜食は、食べる時間帯が夜遅く、就寝前ということもあるので、胃や腸に負担のかからない、油が少なく消化に良いものが基本になります。そして、速やかに脳のエネルギーとなる糖質や、疲労回復などの面からはビタミン、たんぱく質もバランスよく含むものが望ましいです。

夜食は毎晩ではなく、特に集中したい日や、空腹や疲れを感じる日に食べるようにして、習慣化しないようにしましょう。

おすすめの夜食

スープや味噌汁



雑炊



うどん

茶碗蒸し



プリン

ココアやホットミルク



十五夜

十五夜の由来は、中国の中秋節が発祥とされています。起源は中国で行われる中秋節は月を眺めながらお茶や餅を食べるという行事でした。それが、平安時代に日本へ伝わり貴族達は「月の宴（えん）」という、お酒や音楽を楽しむ宴を行っていました。江戸時代になると、平安貴族だけで行われていた十五夜の行事は庶民にも広まります。

平安貴族と庶民では十五夜の意味合いが変わります。平安貴族にとって十五夜は、月を見ながら宴会を楽しむ行事でした。一方で、庶民にとっての十五夜は、作物の収穫を月に感謝したり、豊作を祈ったりする日となりました。必ずしも当日が満月とは限らないため、旧暦の8月15日の夜には芋類の収穫を祝うという意味もありました。また、当時は月への信仰があり、月の神である月読命（つくよみのみこと）が農耕の神でもありましたので、庶民の十五夜は、月の神に対して感謝と祈願する日になりました。

十五夜の別名、中秋の名月は旧暦の8月15日の夜に見える月を指します。旧暦では7月～9月を秋とし、7月を初秋、8月を中秋、9月を晩秋と呼びます。「中秋」は真ん中である8月15日です。8月は最も空が澄んで月が美しく見えるため、「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。

