



石見養護学校
令和8年5月29日
文責 窪田

しょくいく 食育だより

新年度が始まり、早くも2か月が過ぎようとしています。5月に入って気温が高くなり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。新しい環境での疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。また、こまめな水分補給をすることも大切です。毎日、水筒に十分なお茶や水を入れて持ってくるようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを取りましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルを取ることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



午前中ぼーっとしている

夕方からハイテンション!

『体内時計』を整えましょう

●「体内時計」って?

『体内時計』は、体のほぼすべての臓器(内臓)や脳などに備わっています。私たちが意識しなくても、日中活動モードになり、夜には休息モードになるのは、『体内時計』が調整しているからです。

●「体内時計」は乱れるとどうなるの?

私たちの1日は24時間周期ですが、『体内時計』は25時間周期。そのままだと目覚めと体内の動きがずれてしまいます。そこで朝日を浴び、朝食を摂ることで『体内時計』がリセットされ、1日24時間のリズムになります。朝食を摂らないと、『体内時計』はリセットされないため、午前中ぼーっとして動けない、夕方からハイテンションになるといったことが起こります。



陽の光と朝食で、「活性」と「休息」のリズムを司る『体内時計』が正常に働き出します。



「食べる力」=「生きる力」を育む食育

「食育」とは、様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる力を育むことです。皆と一緒に食事や料理をしたり、野菜の収穫体験をしたり、季節や地域の料理を味わったりすることは、食べる力を通じて生きる力を育む食育です。健全に生活するために、食べることの楽しさ・大切さを一緒に学んでいきたいと思っております。



ちいきりょうり た
地域料理を食べる



みんな いっしょ た
皆と一緒に食べる



いっしょ りょうり
一緒に料理をする

しゅうかくたいけん
収穫体験をする



しゆん しょくざい た
旬の食材を食べる



新茶の季節です

今年の5月2日(土)は八十八夜でした。立春(2月4日頃)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜と言えば、「夏も近づくと八十八夜 野にも山にも若葉がしげる あれに見えるは茶摘みじゃないか あかねたすきにすげの傘」という歌を知っていますか？これは茶摘みの歌です。茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするとされるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶を入れる機会が少なくなってきていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

さて、『問題です』→「お茶の生産地第1位は、どこでしょう？」たぶんお茶といえば「静岡県」のイメージがありますが、2025年6月28日に農林水産省より公開された【2024年産のお茶の収穫量】が多い都道府県は、1位「鹿児島県」、2位「静岡県」、3位「三重県」となりました。実は鹿児島県は、お茶の生育に適した温暖な気候と、平坦な地形を活かした茶畑の利用で、年間に複数回の収穫が可能のため、生産量が増えています。

お茶に含まれる成分と健康効果



カテキン類

- ★抗酸化作用
- ★殺菌作用
- ★口臭・虫歯予防

テアニン

- ★リラックス効果

ビタミンC

- ★抗酸化作用
- ★風邪予防
- ★肌を健康に保つ

フッ素

- ★虫歯予防

カフェイン

- ★疲労回復
- ★眠気を覚ます
- *取り過ぎに注意が必要です