

食育だより

平成29年9月

尾道市立向東小学校 No. 8

文責 栄養教諭(家部)

暑かった夏休みが終わり、2学期を迎えました。元気のよい声が学校中に広がっています。

久しぶりに会った1年生が、「あっ、また先生のごはんが食べられるね。」と声をかけてくれました。その言葉に元気をもらってのうれしいスタートとなりました。

～当番さんの身支度と待つ態度！！～

夏休み中には、「O157（腸管出血性大腸菌）」による食中毒の発生が、大きなニュースとなりました。近年は、季節を問わず一年中、いろいろな食中毒の発生が見られます。食中毒の7割が、手を介しての二次汚染によるものと言われます。そのため、給食前の手洗いと給食当番の清潔な身支度の徹底に取り組んでいます。

<きれいに机の上を拭きます。>



<身支度を整えてワゴン運びます。>



前髪が出ないように帽子をかぶり、鼻が出ないようにマスクをつけて、配膳です。

給食の受け取りまであと少し。洗った手を汚さないで待つことができます。（2年1組）

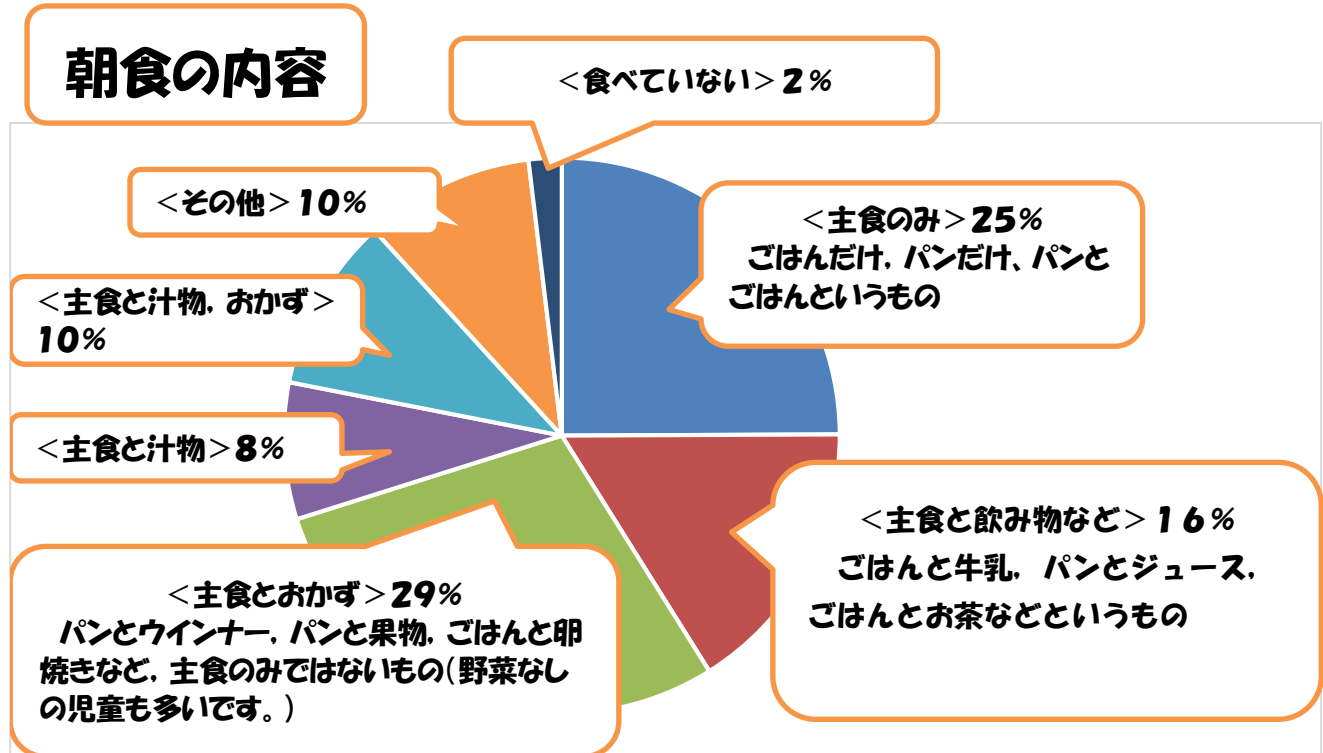


冬場に多くなるノロウイルスは、飛沫感染（空気中を漂っているものが体に入り感染）するものがあるため、今後は、「うがいの徹底」にも取り組んでいきたいところです。

前髪を出さない帽子のかぶり方や鼻を出さないマスクのつけ方もだんだんと身につけてきました。

<すっきり目覚めて、しっかり朝ごはん！！>

6月の下旬から7月にかけて、児童から、**朝ごはんの内容**を聞きました。



<バランスのとれた朝ごはんを食べて、脳をしっかり働かせよう！！>

東北大学の川島隆太先生は、「脳全体がいきいきと元気に働くために大切なのは、食事と睡眠である。」とされています。先生の研究から、「脳が元気」の条件は、次の2つです。

条件その1・・・脳が働くためには「ごはん」、脳が発達するためには「おかず」が必要。

脳の神経細胞の栄養素は、ぶどう糖のため、ごはんやパンが必要です。また、脳を発達させるためには、ビタミンや無機質、たんぱく質や脂質などいろいろな栄養素が必要なので、おかずを食べる必要があるのです。

条件その2・・・睡眠不足は、力が落ちて、脳の機能が低下。

夜寝ている時に脳の温度が下がることで、脳は回復するのですが、夜遅く寝る子どもたちは、回復できないまま朝を迎えるため、脳の興奮状態も続いたままで、睡眠時間も短いということになります。そういった状態が続くと「**慢性で重大な睡眠不足**」になるのです。

脳や身体のすべての細胞の中にはミトコンドリアという物質が一つ一つ入っていて発電所のような働きをして、大量のエネルギーを創り出しています。「**慢性で重大な睡眠不足**」になると、このミトコンドリアの能力が落ちてエネルギーがうまく作り出せなくなるため、脳の働きが悪くなってしまいます。

数年前までは、「ぶどう糖が供給できるおにぎりなどを食べていれば、脳は働くはず。」という考え方がありましたが、「朝食を食べていない人とおにぎりだけしか食べていない人の成績が変わらない。」という研究データが出たため、研究者たちも不思議に思ったそうです。でも、研究の結果から、「私たちの体がうまくぶどう糖を使うためには、そのほかの栄養素が必要である。」ということがわかったこととなります。