



令和5年5月11日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

## 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、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたとき、体はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すると、お昼の給食までの長い時間、“断食状態”が続いてしまうのです。また、朝ごはん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つくるうえ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付けましょう。

### 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飯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、その香りや色、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、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ます。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。



### 体力と学校給食

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、必要な栄養素をとり、体を動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など不足がちな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。そして、食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ毎日の給食で体力を養ってください。



しよか あじ  
初夏に味わおう!

マメ科の植物のたねをつつんでいる実を「さや(莢)」といいます。熟すと真ん中に走るすじにそって2つに割れる特徴があります。また刀などを収める丸く細長い筒も「さや(鞘)」と  
いいます。この「さや」になじみの深い食べ物がある。春から夏に向けてたくさん出回ります。  
からだよろし  
体の調子をととのえるビタミンや食物繊維も豊富です。

さやえんどう



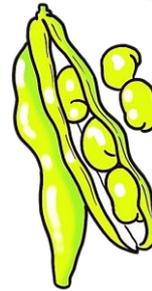
えんどう豆の若いさやを食べます。とくに「きぬさや」が有名で、こすり合わせると絹すれのような、かわいい音がすることから名付けられました。

スナップえんどう



こちらもえんどう豆のさやです。中の豆も外のさやも両方ともおいしく食べられるように改良されました。

ぞらまめ



さやが空に向かつてつくことからこう名付けられました。「大豆」や、この時期におおきく育つかいこの姿に重ねて「蚕豆」と漢字で書くこともあります。

さやいんげん



いんげん豆の若いさやを食べます。年に何度も収穫できることから「三度豆」ともよばれます。

ささげ

お赤飯にも使われるささげ豆の中間の若いさやです。「十六ささげ」はさやの長さが30~70cmにもなります。



なたまめ



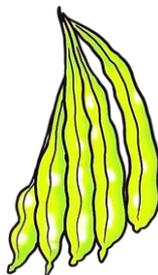
薪などを切る「鉈」という大きな刃物が名の由来。若いさやも食べます。成長するとさやの長さが30~50cm、背丈は5m以上になります。

えだまめ



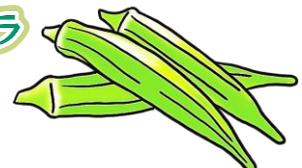
若い大豆をさやごと早採りして食べます。大豆と野菜の両方の栄養を合わせも、おやつや食事に大活躍の食べ物です。

さやだいこん



大根にトウが立って花が咲き、あとにつける若い実を食べます。マメ科の植物ではありませんが、形がさやに似ているのでこうよばれます。京都の京野菜の1つです。

オクラ



マメ科の植物ではありませんが、若い実を早採りして食べます。天を向いて優雅に実る姿から英語では「レディーズ・フィンガーズ」(淑女の指)ともよばれます。

じゃがいも

じゃがいもの原産は南米アンデス山脈の高地といわれます。16世紀に、スペイン人によりヨーロッパにもたらされました。日本には、1600年頃にオランダ船によりインドネシアから運ばれ、「ジャカルタから来たいも」として「じゃがたらいも」、さらに「じゃがいも」と呼ばれるようになったといわれます。じゃがいもの収穫は、桜の花のように日本列島を北上していきます。春に九州を出発し、初夏には関東、そして秋に東北や北海道に産地が移っていきます。じゃがいもはおもにエネルギーになるグルブの食品に分類されますが、ビタミンCも多く、かつ熱に強いという特徴があります。



らっきょう



甘酢漬け、塩漬けでおなじみのらっきょうはネギ科の食材です。平安時代に中国から渡来しましたが、日本で栽培されるようになったのは江戸時代からです。特有のにおいは硫化アリルの一種。ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けるので、豚肉などと一緒に食べると疲労回復に効果的です。主な産地は、鳥取県、鹿児島県、宮崎県です。カレーライスに添えられるようになったのは、諸説ありますが、戦前に海外のピクルスの代わりにらっきょうの漬物を添えて出したのが始まりともいわれます。ふつくとしたものを選ぶのがおすすめです。