



きゅうしよく

給食だより

No. 9

令和5年 9月 7日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
栄養士

新学期が始まり、約1週間が経ちました。2学期はどの学年も行事が目白押しです。元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

せいにかつ

生活リズムをととのえよう

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



うそ?

本当?

生活リズムのウワサ

朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい?

早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型に人の勉強やスポーツの成績を比較すると、いずれの成績も、**朝型の方がよい傾向にある**という研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる?

スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出てにくくなり、**眠りに入りづらくなってしまう**。



朝ごはんを食べないとやせられる?

朝ごはんを抜くと、**体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります**。また集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



日本の四季を彩る

ごせつく

五節句

を掘り下げます!



日本の四季を彩る五節句について知り、季節の移り変わりを楽しんでみませんか。「桃の節句」や「端午の節句」などがよく知られているかもしれませんが、実は現在の日本には5つの節句が残っています。

五節句とは、**季節の節目に無病息災、子孫繁栄、豊作などを願ってお供え物をしたり、邪気払いの行事が行われたりする日**です。もともとは奈良時代に中国から伝わった習わしです。昔中国では、奇数は縁起の良い「陽数」、偶数は縁起の悪い「陰数」と考えられていました。奇数が重なる日は、めでたい反面、悪いことにも転じやすいと考えられたため、お祝いと厄払いが行われるようになったそうです。

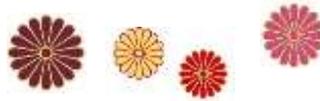
江戸時代になると、幕府が節句をもとに公的な祝日を5つ定め、これが現在の日本の五節句として残っています。

裏面に続きます

五節句は1月7日の「**人日**」、3月3日の「**上巳**」、5月5日の「**端午**」、7月7日の「**七夕**」、9月9日の「**重陽**」です（1月1日の元旦は別格とされていたことや、中国では1月7日に人間の新年の運勢を占う習わしがあったことから、1月7日が節句に取り入れられています）。それぞれの節句に特徴的な行事食があります。

| 1月7日 人日の節句 | 3月3日 上巳の節句 | 5月5日 端午の節句 | 7月7日 七夕の節句 | 9月9日 重陽の節句 |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 七草がゆ | 菱餅、ひなあられ | 柏餅、ちまき | そうめん | 菊酒、栗 |

ちょうよう せ っ く 9月9日は**重陽の節句**



奇数（陽数）の中でも、一番大きな「9」が重なる9月9日は、「**陽が重なる**」と書いて「**重陽の節句**」といいます。旧暦の9月9日は菊の花が咲く季節のため「**菊の節句**」とも呼ばれています。中国では菊の花びらを浮かべた「**菊酒**」を飲むと寿命が延びるとされていて、この日は菊酒を飲んで長寿を願います。ちなみに日本の江戸時代、重陽は五節句の締めくくりとして庶民の間でも親しまれ、**菊酒**を飲んだり、**菊の花見**に出かけたりしたそうです。また当時は園芸も盛んだったことから、「**菊合わせ**」というコンクールも各地で開かれていたと言われています。ただ、菊の花はなかなか入手が困難ですね。その場合、**旬の栗やなす**も重陽の節句の行事食としておすすめですよ。

みくろしま
御蔵島からやって来た！

祭囃子・池上の

島コラム

伊豆諸島の特産品「**明日葉**」

私は安方中学校に赴任する前に、東京都の伊豆諸島の「**御蔵島**」に勤務していました。この経験から、**東京都の島の魅力や特産品を安方中の生徒たちにも伝えたい**と思い、給食にも伊豆諸島産の明日葉や魚を提供し、情報発信を行っています。さらに今月27日に開催される給食試食会では、7月の試食会に引き続き、「**明日葉メニュー**」を提供予定です。

明日葉は、伊豆諸島に広く自生する野草です。名前は「**今日摘んでも明日には新芽が出てくるほど生命力が強い**」ことが由来とされ、古くは**薬草**として島の人々に重宝されていたそうです。独特の苦みと香がある明日葉は、**天ぷら、おひたし、ツナマヨ和え**等として食べられています。また、**ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄分**等の高い栄養価が注目されており、**お茶やお菓子、サプリメント等の加工品の材料**としても使用されています。明日葉は、伊豆諸島が誇るとてもポテンシャルの高い食材と言えます。ぜひ、給食をとおして味わってもらえたらと思います。

