



給食だより No. 2

令和5年4月26日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
栄養士 池上球美

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、もう5月に入ります。より充実した生活を送るためにも、連休中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれているそうです。この体内時計を毎日修正して、地球の自転リズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある「時計遺伝子」が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある「時計遺伝子」が修正されます。そのため、朝ごはんを抜くと体内時計をととのえることが難しくなります。**1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。**



ぐっすり眠るために大切な

セロトニン



睡眠の質を高めるためには、心身をリラックスさせ、眠りを深める「セロトニン」という神経伝達物質が大切です。セロトニンは、**朝の光を浴びる、軽い運動**（ウォーキングやサイクリング等）**をする、よくかんで食べるなどを習慣化**することで、その分泌量を増やすことができます。

朝ごはんて充実した学校生活！



朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあり、「何もやる気が起こらない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は低い傾向にあるという報告があります。**学力、体力、気力を向上させ、学校生活を充実**させるためにも、**朝ごはんは重要な役割を果たしている**のですね。

食品成分表 2020 年度版(八訂)の活用開始について

大田区では、令和5年度より学校給食の栄養価計算を「食品成分表 2020 (八訂)」を活用して行っています。新しい食品成分表ではエネルギー（単位：kcal）の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ給食でもエネルギーが約5%程度少なく算出されます。

これに伴い、今後の献立表でも、エネルギーが令和4年度まで（平均830Kcal）と比較し、月平均790Kcal前後と低く算出されるようになりますので、ご了承ください。

なお、数値上のエネルギーは減少していますが、給食の量が減ったわけではなく、内容は令和4年度以前までと同様です。よろしくお願いいたします。

【例】炊いたごはん（100g）



今までの成分表(七訂)では
100gあたり168Kcal

量は変わりません



新しい成分表(八訂)では
100gあたり156Kcal

このため、一人分のごはん(約200g)のエネルギーの数値が24kcal下がることになります。