

### 生活リズムをとれどす！！ 早起きとしっかりとした朝食

暑い暑い夏でした。まだ、しばらくはこの暑さも続くようですが、2学期もスタートしました。生活リズムを整えて、体育祭や新人戦などに向けてベストなコンディションを作っていきましょう。まずは**早寝・早起きと、しっかりとした朝食**で学校生活リズムにもどしましょう。最近の研究では、遺伝子レベルで、健康に影響を及ぼす体内時計のメカニズムが解明されてきています。人間は24~25時間で生活する体内時計が本能的に機能していますが、人の脳内に主時計があり、全身の細胞内には主時計をサポートして調整を行う末梢時計を持っていて、人間を含む動物は朝日を目で感じると、体内時計をリセットできる機能が備わっているため、体内時計と地球の自転による1日の誤差を修正しています。ホルモンの分泌や体温、血圧などの日内変動もその影響を受けています。そして、1日24時間というサイクルに時間を修正するのに朝食が大切な役割をはたしています。朝日を浴びてから2時間以内にたんぱく質と炭水化物を含んだ充実した食事をとることで、時計遺伝子の針を正しい時間にもどしています。



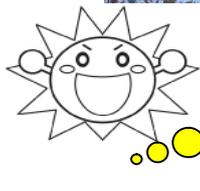
「**ハムチーズトースト、野菜スープ  
バナナと牛乳**」

**パンにハムとチーズをのせて焼くだけ  
作ったのはコンソメの野菜スープ  
だけでした。(約8分で出来上がり)**

**簡単朝ごはん**  
伊藤栄養士の朝ごはんより果物や乳製品、前日の残りを添えるのがポイントです。時にはコンビニなども使いながら充実させよう。



「**ごはん、焼き鮭、青菜の炒め物、モロヘイヤと  
トマトのスープ、牛乳**」  
**青菜は前日にゆでたもの使用し、ごま油で炒めました。  
スープは中華スープの素に、洗って切ったモロヘイヤとトマトを煮て味付けました。  
鮭はグリルで焼きました。(約10分で出来上がり)**



朝日と朝食！



「**ツナサンド、フルーツサンド  
いなり寿司、野菜ジュース、乳飲料**」  
**旅行で朝ご飯を作ることができなかったのでコンビニで揃えました。**

### 今月の食育だよりでは夏休みに中に講演や講話を聴き、食に関する本を読んでご家庭で食べ物や食文化について少しでも取り上げ、考えてほしい話題を紹介します。

和食がユネスコの無形文化遺産になりましたが、寿司やてんぷら等料理ではなく、日本人が季節や行事から育んだ「食文化全体」を大切にしてきたことで認められたことを再確認しましょう。

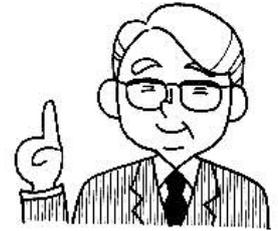
次世代を担う子どもたちには伝統の味(出汁の味)を伝えなければなりません。と同時に文化を継承しなければなりません。食事文化研究家の石毛直道さんによれば「人間とは料理をし、共食する動物だ。」ということです。先天的、動物としての本能ではなく、生まれてから人間としての集団生活の中で後天的に身につけていくのが「文化」と言っています。食べるという行為自体は人や動物にプログラムされていますが「文化」ではありません。人は①どのように食物を得るのか、②それをどう分けるのか、③どう保存するのか、④どうやって食べるのか、⑤いつ食べるのか、⑥だれと食べるのか、⑦どこで食べるのか、などこれらはすべて人として伝えなければ「文化」として残らないものです。だから人が教育しないと「人間の食事」にはならないということです。

人は長い歴史の中で、様々な体験と経験を積み重ねて身近な植物と動物から、「食」することに適したものを選択し、獲得し、加工（調理）して豊かな食生活を形成してきたことで、健康を手に入れ、幸せな人生を送ることができるようになりました。地球上で最も脳が発達し、長寿も得ています。

しかし、好き嫌いや食べ過ぎ、過度のダイエット、いつでも好きなものが手に入ることが当たり前になってしまった現代だからこそ忘れてはならない大事なことがあると、栄養学者も次のように言っています。

人間が教育「教え、継承」しないと「人の食事」にはならない。

食事は「餌」（えさ）ではなく、その日、将来を豊かに過ごすためにあり、日々の積み重ねです。また、食事はコミュニケーションの場、しつけの場、文化も継承する時間でもあるので、食卓を囲んで親子、家族の楽しい食事の機会を多くしてください。



「女性の品格」の著者 昭和女子大学長坂東眞理子氏は、家庭の中では、できるだけ「食べたい物を一人だけ別メニューで食べること」や「独りでの食事」を避け、食事での会話を通して挨拶や行儀、マナー、美意識、規範といった社会とのかかわりの基礎を教えあげてください。そして、子どもが学齢期になったら食事の買い物から調理、食卓の準備、後片付けまでを経験させる。そこから子どもたちは、毎日食事を作る親の苦勞を自然と学び、感謝の心を知るのです。「真の食育とはこういうものです。」とありました。

**さて2年生の家庭科の夏休みの宿題は、自分や家族のための「バランスを考えた食事づくり」でした。献立作成、食材選び、調理、片付けまで初めて取り組む生徒もいたと聞きますが、よい経験になったことと思います。一部ではありますが家族のため、自分のために作った「バランスのよい献立」や生徒、保護者の感想を紹介します。**



2-6 S 君 ごはん 肉じゃが ひじきの煮物 とん汁 メロンヨーグルト



2-2 Y さん ごはん 焼き秋刀魚 金平ごぼう むねのひたし 味噌汁 巨峰



2-3 W さん しらすとミョウガ漬けのごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 野菜スープ フルーツ盛り合わせ

- ・自分の作った料理で家族を喜ばすことができることを知りとても良かった。
- ・途中でやめようと思ったけどお母さんは毎日やっていると思ったらもっとがんばろうと思った。
- ・おいしくできました。料理（親）はこんなに大変なんだと実感しました。（感謝したいです）
- ・思った以上おいしく出来上がりました。家族がおいしいと食べてくれてうれしかったです。
- ・ごはんはていねいに作るのも大事だけど料理の時間も考えなければならなかった。
- ・材料を買ったり5人分の料理を作ることがとても大変でした。母が毎日大変なことをしていることに気がきました。手伝いをしたいと思います。
- ・つみれ汁は出汁がでてとても美味しかったです。
- ・親にもほめられてうれしかったです。
- ・お母さんやおばあちゃんに教わりながら作ったので、今度はすべて自分でやりたいです。



- ・買い物から自分で行ったので料理（カレー）の費用がどのくらいかわかったようです。
- ・買い物からすべて一人でいき、見た目は「ん！」ですが、男の子の料理らしくダイナミックでボリューム満点の料理でした。
- ・とてもいねいにつくってくれたので、すっごく！おいしかったです。心のこもったお昼ごはんでした。後片付けもしっかりとしてくれました、ごちそうさまでした。
- ・夏野菜カレーは野菜がたくさん入っていて良いですね。また作ってね！
- ・包丁の持ち方、野菜の切り方など見ていてヒヤヒヤしましたが、出来上がってみると何とか形になっていました。初めてでありますけど美味しかったです。料理をすることが好きな子なので楽しんでやっていたようです、切り方や味付けをアドバイスしました。
- ・家族皆で喜んで食事ができました、また作ってほしいです。

