



# 食べるわ

令和8年5月  
五城目第一中学校

## 朝ごはんの大切さについて



新年度が始まって1か月が経ちました。慌ただしく5月に入りましたが、生徒の皆さんは新しい環境に少しずつ慣れてきたでしょうか？しかし頑張りすぎて疲れがたまっていく時期でもあります。5月は大型連休があり、生活リズムが乱れやすくなります。連休明けに元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを欠かさず食べて、規則正しい生活を意識していきましょう。

### 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

地球は1日24時間のリズムで自転していますが、人間の体は1日の体内時計のリズムが約24時間10分のリズムで刻まれています。そのため、このままでは自転と体内時計にズレが生じ、睡眠不足や自律神経の乱れにつながります。

そこで体内時計を正しい時間に修正するのが「朝の光」「朝ごはん」です。目覚めたときに朝の太陽の光が目には届き、脳に伝わることで時間のズレを解消させます。また朝ごはんを食べることで、腸や肝臓の時計遺伝子もリセットされます。朝の光と朝ごはんを両方取り入れることが、規則正しい生活を送るためのカギとなります。



#### 4月の給食から...

4/10 五城目産のあきたこまち  
五城目エコ・ファーマーズさんが作るお米は甘くて粒はふっくら。町内の小・中学校に納品していただいています。

4/13 鮭のみそマヨ焼き  
魚のメニューでしたが、残さず食べてくれていました。

4/10 さばみそ煮  
五城目産の美味しいお米によく合う味のメニューでした。

4月から牛乳の製造業者が変更になりました。岩手県にある小岩井乳業の牛乳を使用します。



4/15 かぼちゃパイ  
おなじみの五城目産かぼちゃで作った『かぼ缶』を使っています。



4/17 かぶとブロッコリーの Pasta  
春野菜を豊富に使用した Pasta です。地場産野菜のたけのこも入っています。