



令和4年度 5月号
甲斐市立竜王中学校

新年度がはじまり、約1ヶ月が過ぎました。新しい生活に慣れるのと同時に、心と体の疲れが少しずつ出やすい時期でもあります。特に今月は連休があったり、宿泊行事、気温が30℃近くになる日があったり・・・と、体調や生活リズムを整えるのが難しいことと思います。これから湿度・気温もどんどん高くなっていきます。元気に活動できるように、朝ごはんをしっかり食べてから登校し、上手に休息をとりながら毎日の生活を送りましょう。

朝食で3つのスイッチオン

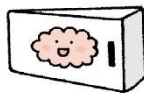


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

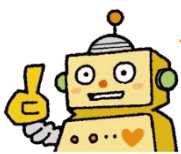
おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝食を食べることで五感を刺激し、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体を日中の活動モードへと切り替えてくれます！

Let's study English♪



『朝食』は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「Breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝食を抜くと、睡眠時間を含めて長時間食事をとらないこととなります。1日の始まりにしっかり朝食をとりましょう☆

からだの中に時計がある？！

地球が24時間ごとに1回転（地球の自転）することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれています。そして、地球が太陽の周りを1年かけて回る（地球の公転）ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生しています。

こうした1日のリズムや季節の変化により良く対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整され、日中の活動モードに切り替わっていくことが分かっています。



給食室通信



このコーナーでは、竜王中給食室での調理の様子や地産地消・旬の食材、給食レシピなどを紹介していきます☆

5月に実施した給食メニューをご紹介します！



5月2日は、連休中の『端午の節句（こどもの日）』に合わせた行事食でした。子どもたちがすくすく育つようにたけのこごはん、益々の活躍を祈って出世魚の鱈の天ぷらなどを出しました☆

5月10日は、

甲斐市産の赤坂トマトや県内産のレタス・卵を使ったスープが登場しました☆



4月下旬、給食用に甲斐市産『赤坂トマト』を届けてくださっている赤坂農場さんの、トマト栽培の様子を見学させていただきました！お話を伺ったのは代表の佐藤さんです。



トマトは、ハウスの中で水耕栽培されています。温度や湿度、風速、水量、肥料の量などを自動管理し、季節や成長に合わせてトマトに最適な環境で育てられているそうです！

ハウスでは全部で約6800本のトマトが栽培されています☆



育てられているトマトの種類は、大玉の『桃太郎』、中玉『フルティカ』『トマトベリー』、ミニトマトの『アイコ』です。

根元に近いところから赤くなるので、見極めながら順に収穫していきます。

ハウスの中では、クロマルハナバチという種類の蜂が、花の受粉を手伝ってくれています☆



トマトは赤くなる直前に酸味が抜け、甘みが出てくるそうです。農場から市内の小中学校の給食室へ直接届けてくださっているので、子どもたちは甲斐市産の新鮮な甘くておいしいトマトを食べることができます！



めずらしい黄色のミニトマトも！



本校給食室では、生食だけでなく、トマトソースやスープなど、色々な料理に甲斐市産の赤坂トマトを使っています☆

