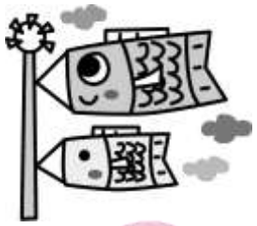
令和５年度

5月給食だより



No.461　発行：阿見町立学校給食センター

　新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新年度がスタートして約１ヶ月ですね。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。
　今月は、毎日健康に過ごすために大切な「朝ごはん」についてお知らせします。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

　毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

食べる時間がありません

　まずは頑張って20～30 分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

おなかがすいていません

　夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、２回に分けて食べるのがおすすめです。
　また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

～季節に合わせた行事食を献立に取り入れています～

←４月の献立より～入学・進級お祝い献立～
（小学校 4/18　中学校 4/17 実施）

麦ごはん　牛乳　照り焼きチキン
コーンサラダ　お祝い汁　お祝いクレープ

　５月は「初夏を味わう献立」、６月は「虫歯予防デー献立」、７月は「七夕献立」、９月は「お月見献立」など、その月に合わせた行事食を取り入れています。
　給食を通して、行事やその季節の食材についての関心を深めていただけたら幸いです。

茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの
“ワンポイントアドバイスコーナー“

ビタミン発見物語　～潰されたノーベル賞～

　ビタミンは栄養素の一種であり、三大栄養素である糖質、脂質、タンパク質の代謝を円滑に進めるために必要な有機化合物です。このビタミンの発見者が日本人であることはご存じでしょうか？脚気（かっけ）はビタミン B1 の欠乏によっておこり、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみなどを起こし、江戸時代から昭和初期に多くの死者を出しました。農学者の鈴木梅太郎が脚気の原因を調べていたところ、米ぬかに脚気を防ぐ成分があることがわかり、1910 年にオリザニンと命名しました。ビタミン B1 を世界で最初に発見した瞬間でした。
　しかし、当時の医学界では脚気は栄養素の欠乏症ではなく、伝染病と考えられていました。さらに農学者を下に見る当時の医学界の風潮により、オリザニンの臨床試験が遅れてしまいました。そのため、結果が出たころには、フンクが同じ発見を報告し、1911 年に脚気を防ぐ物質にビタミンと命名しました。
　鈴木梅太郎とフンクにより、米ぬかに脚気を防ぐ効果があることが明らかになったのですが、海軍と陸軍では脚気の対処が異なっていました。陸軍軍医総監であった森鴎外は、脚気感染症説に固執し、脚気対策のための麦飯の支給を行わず、25 万人を超える患者と 2 万人以上の死者を出す事態を引き起こしました。一方、海軍軍医総監の高木兼寛は脚気が栄養失調の一種だと考えていたこともあり、脚気予防のための麦飯支給を行ったため、数十人の患者は出したものの死者はわずかでした。
　鈴木梅太郎の成果がドイツ語に翻訳される際にオリザニンが新規の栄養素であることが訳出されなかったため、画期的な発見であることが十分に伝わらず、せっかくノーベル賞になりうる大発見をしていたのに残念な結果になりました。ノーベル賞は 1929 年にエイクマン、ホプキンスがビタミン B1 の発見で受賞しています。

茨城県立医療大学　人間科学センター　准教授　相良　順一