

「朝食はほんとうに大切」



梅雨らしい天候が続く中，先日，5年生が毎年お世話になっている田んぼで，JAの方に教わりながら，稲を手植えしました。始め，田の中に入るのを気持ち悪がっていた子どもも，その内に生き生きと田植えをしていました。秋に収穫するときまで，しっかりと「食」について考えさせていきたいと思ひます。

先日，食育推進全国大会に参加しました。食べるということの大切さ，食べ物の安全性や風評被害，孤食が増えていることなどから，「食」を科学して食育を進めることがテーマとされました。特に，子どもを育てるときの食の大切さが強調され，東北女子大学教授 加藤秀夫 氏の「健康な生活における食育の役割」について講演がありました。

人間の体の一日のリズムは（サーカディアンリズム）いったい何時間か知っていますか。人間の深部体温の変化，ホルモン（成長ホルモン・メラトニンなど）の分泌量の変化で計るのですが，正解は25時間です。1日の24時間とズレがあります。このズレをリセットすることが，とても人間が生きていく上で重要となります。このリセットする時が「朝」なのです。太陽の光を浴びることで脳の時計がリセットされ，食事をすることで腹時計をセットし，運動，人と接触することが体のリズムを整えることになっていくのです。このように朝食の重要性を科学的に証明してくれました。

特に，育ち盛りの元気な子どもの健康には，1日のスタートとなる朝食が重要な役割を果たしています。健全な発育はもちろんのこと，学力や精神面の成長においても朝食をしっかり摂ることです。平成15年度の文部科学省の調査において，朝食を毎日とる子どもほど学力テストの点数が高い。朝食を食べたから必ず成績が良くなるとは一概に言えませんが，朝食を欠かさない毎日の生活習慣の積み重ねが，子どもの集中力や学習能力の向上と相まった結果と考えられるのです。

内閣府食育推進室の食育に関する意識調査では，20才以上の成人において夕食の開始時刻が遅い人ほど朝食の欠食頻度が高くなっています。小中学校のより早い時期に，朝食の大切さを理解し，朝食を食べる習慣を身につけることは，生涯の健康に不可欠なことであり，実行したいものです。

（学校長 小林 達史）