

1月給食たより

令和6年1月

大山崎町立大山崎中学校

あけましておめでとうございます。本年も安心・安全で美味しい給食を作っていますので、よろしくお願いいたします。1月には給食週間があります。これを機に給食の役割について知り、より深く給食を味わってほしいと思います。

給食週間 1月22日～26日

日本の学校給食は明治22年(1889年)に山形県で貧しい子どものために始まり、その後、各地に広まりました。戦争のために一時中断されましたが、昭和21年12月24日に再び給食が始まり、この日を「学校給食記念日」としました。数年後、冬休みに重ならないように1か月後の1月24日～30日を「全国学校給食週間」とし、給食への関心を高める週間として様々な取組が全国で行われています。大山崎中学校では、1月22日～26日を給食週間とし、「日本全国味めぐり」をテーマとした献立にしました。日本の食文化を知り、食について考える1週間にしましょう。

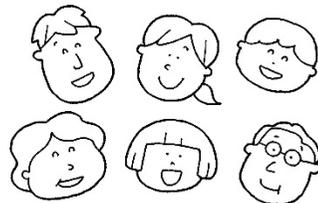
こんな取組をするよ!



- ① 日本各地の郷土料理・ご当地グルメの献立
- ② 給食委員会による献立紹介の放送
- ③ 給食だより特別号の発行
- ④ 掲示「給食室・調理員の紹介」
- ⑤ 動画「山中カレーの作り方」

給食の思い出を聞かせてください

学校給食は長く続いていて、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。



集中力・記憶力UPのための食事のアドバイス



頭のよくなる食事…なんてあったらいいですね。良い成績を取るには日々の努力が大切ですが、実は毎日の食事も関係しています。学習に役立つ栄養素を取り入れ、効率的に勉強に取り組んでいきましょう。

1 炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質からからだの活動力を生み出すエネルギーを得ています。ところが、脳だけはエネルギーを糖質からしか補給できないのです。脳の働きに糖質は命なのです。



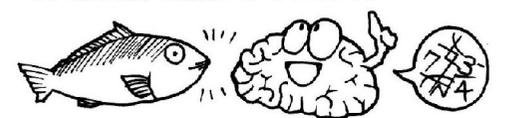
2 大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれ、これが記憶力・集中力を強化してくれます。



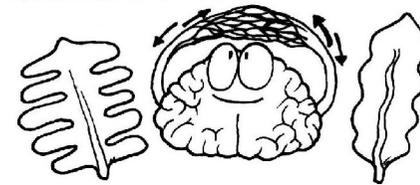
3 青魚

いわし・さばなどの青い魚には、最近よく聞かれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。



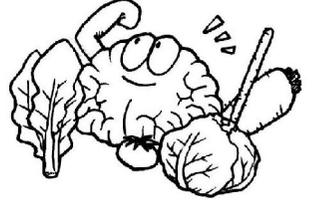
4 海藻類

脳の活性を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。こんぶ・わかめ・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きが含まれています。

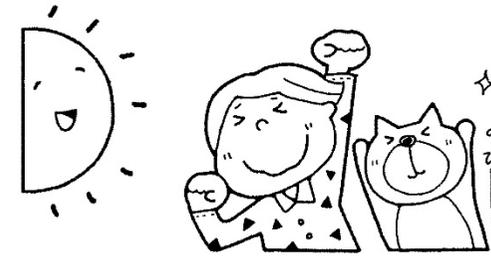


5 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。



朝型生活を心がけよう



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか? テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

