

# 1月 給食たより

令和8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

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも引き続き流行する季節なので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年！



## 1月7日は 七草

1月7日は七草の節句でした。

「君がため 春の野に出て若菜摘む 我が衣手に雪は降りつつ」（百人一首より）ここに歌われている若菜とは、七草のことです。「大切な人が健康でこの1年を送ることができるように、若菜を摘んで食べさせよう」という意味があります。この七草をおかゆにして、1年の無病息災を願う習わしが1300年あまり昔の奈良時代から続いています。

### 春の七草



# しつかり食べて頭脳フル回転！

脳と栄養、一見何の関係もないように思えますが、脳の回転を早くし、記憶力を高めるには、実はさまざまな栄養素がかかわっているのです。

## 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源を得ています。ところが、脳だけはエネルギー源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。



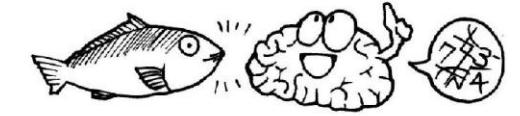
## 2 大豆・豆類・ごま

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。



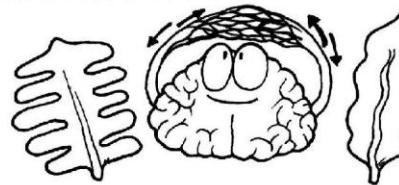
## 3 青魚

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。



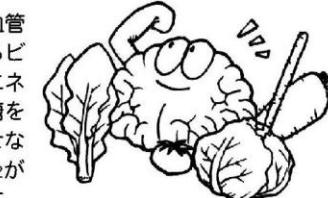
## 4 海藻類

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。



## 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

毎年1月24日から30日は「学校給食週間」です。戦後の食糧難の中で始まった学校給食の大切さを見つめ直し、支えてくれる人たちへの感謝を深める期間です。給食には、成長に必要な栄養をとのえたり、新しい食文化にふれたりできるという役割があります。この機会に、日々の給食がどのように作られ、どんな思いが込められているのかを考えてみましょう。毎日の給食をおいしく、感謝していただきましょう。

今年の給食週間のテーマは「図書コラボ給食」です。物語に登場する料理を、給食で再現します。どんな料理が登場するでしょう？お楽しみに！

