



給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校

令和6年1月9日

あたらしい年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。今年もおいしい給食で応援していきますので、よろしくお願いいたします。

規則正しい生活で3学期も元気に過ごそう！

みなさんは規則正しい生活をしていますか？ 体内時計のリズムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。成績アップの近道はありません。十分に脳を働かせるために、望ましい食生活と規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。



自分でコントロールしよう

体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



朝食をぬくとどうなるの？

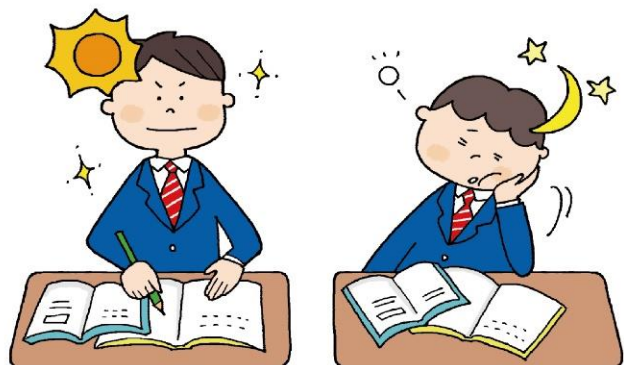
朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはん生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。





受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともと神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会なほらい)でした。行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。

おせち料理



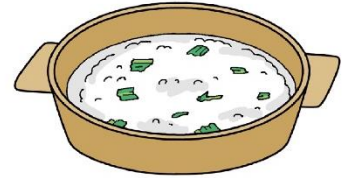
おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。



12月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	埼玉県	ブラックマッペもやし	栃木県
豚肉	茨城県	大豆もやし	栃木県
鶏肉	茨城県	カリフラワー	埼玉県・愛知県
卵	千葉県・宮城県	しょうが	高知県
鮭	北海道	にんにく	青森県
ししゃも	ノルウェー・アイスランド	ブロッコリー	愛知県
ホタテ	北海道森町	セロリ	静岡県・愛知県
いか	ペルー	かぶ	西東京市・埼玉県
しらす干し	熊本県・兵庫県・静岡県	ピーマン	宮崎県
さば	ノルウェー	パセリ	茨城県
玉ねぎ	北海道	きゅうり	千葉県
じゃが芋	北海道	れんこん	茨城県
にんじん	北海道・千葉県	にら	茨城県
キャベツ	西東京市	さつま芋	新潟県
小松菜	西東京市	チンゲン菜	茨城県
ほうれん草	西東京市	かぼちゃ	北海道
長ねぎ	青森県・千葉県	ゆず	高知県
大根	西東京市	みかん	和歌山県
ごぼう	青森県	りんご	青森県
白菜	西東京市	紅まどonna	愛媛県

