

1月 給食だより



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。

集中力を高める食事とは？

1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中だといわれています。朝ごはんを食べると、やる気と集中力が高まります。特に「ごはん」は、ゆっくり消化・吸収されるので、食後に眠気がおきにくく、安定して脳へエネルギーを供給することができます。また、脳を活性化するには、よく噛むことも大切です。食事はスープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせ、よく噛んで食べることを心がけましょう。



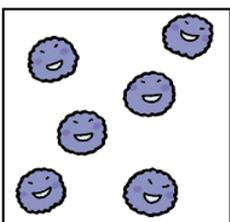
Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 夜ふかしせずに、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。色の濃い緑黄色野菜と、肉・魚・たまご・大豆製品などのたんぱく質は、免疫力の維持に役立ちます。外から帰ったときや、食事の前には、石けんを使って手を洗いましょう。



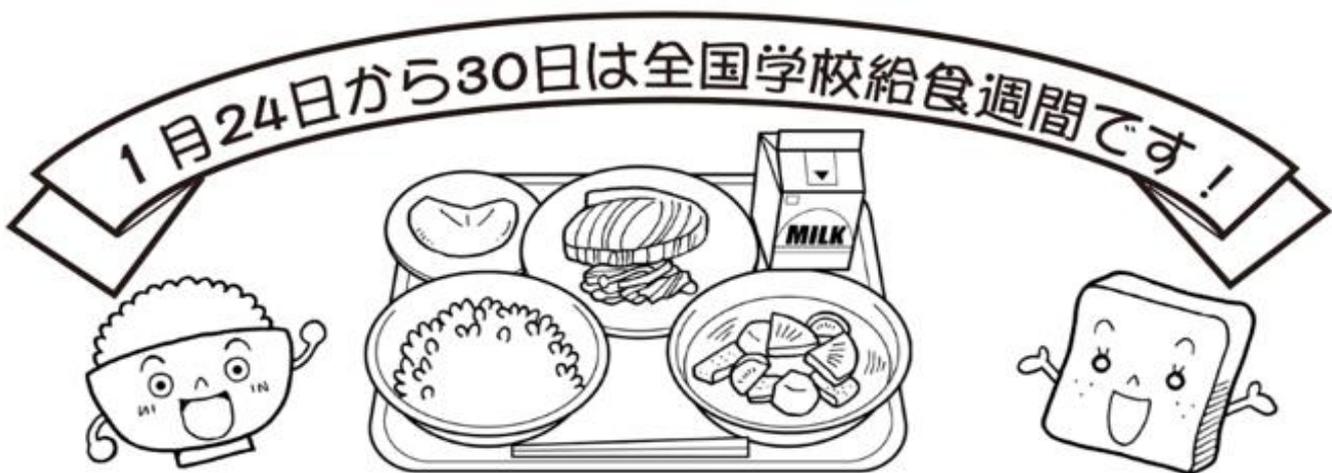
冬の食中毒

ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで
(85~90℃で90秒間
以上)加熱する



献立表でお知らせしている通り、本校ではタイムスリップ給食を提供します。

学校給食の起源は、明治22年にさかのぼります。山形県のお寺の中にあった小学校で、昼食を提供したことが、学校給食のはじまりとされています。その後、各地に広まった給食ですが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体から給食物資の寄付を受けて、翌年から学校給食が再開されることになりました。

現在、学校給食は望ましい食習慣を身につけるために学校教育の一環として実施されています。時代の流れとともに変化を続けている給食ですが、いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちがつまっています。学校給食週間を機に、いつも食べている給食に目を向けてもらえたらうれしく思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!



明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>山形県鶴岡市の小学校で提供された給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や小麦粉を使った給食</p>	<p>旬の地場産物を取り入れ、行事食、世界の料理なども提供されています。</p>