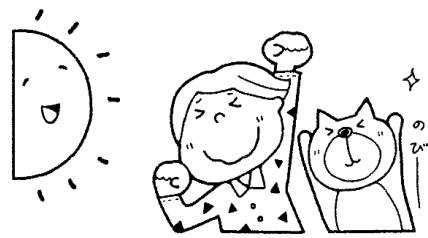


1^が月^{きゆう} 給食^{しよく}だより



あけましておめでとうございます。

みなさんはどんな正月をすごしましたか？ 正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

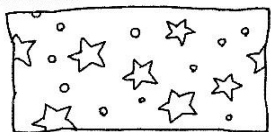


あさ^{あさ} ひかり^{ひかり} あ^あ 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

あさ^{あさ} ご^ご ぜん^{ぜん} ちゆう^{ちゆう} たい^{たい} せつ^{せつ} げん^{げん} 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。



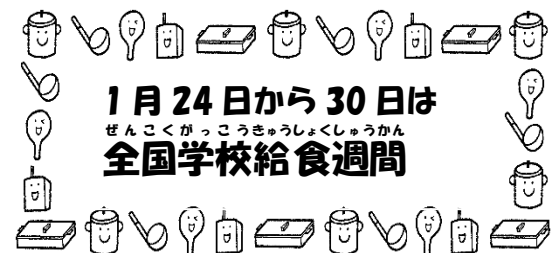
すい^{すい} みん^{みん} やく^{やく} わり^{わり} 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとりましょう。

ちよう^{ちよう} しょく^{しょく} 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。

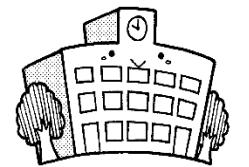
朝食をしっかりとり、朝は時間に余裕を持ちましょう。



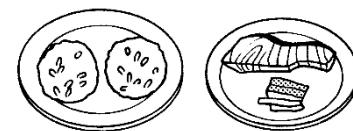
1月24日から30日は
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。

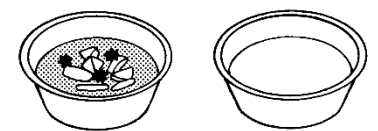


明治22年



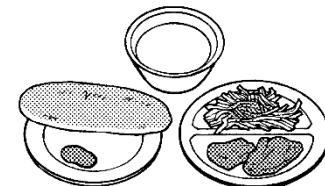
おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和20年



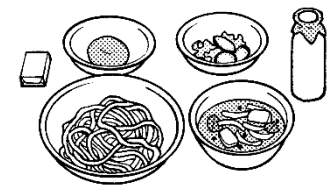
ミルク（脱脂粉乳） みそ汁

昭和27年



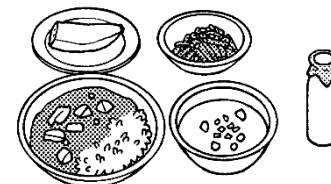
コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鯨肉の
竜田揚げ せんキャベツ ジャム

昭和40年



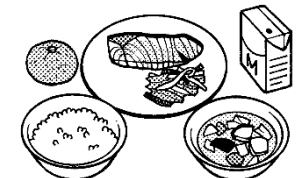
ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢あえ 果物（黄桃） チーズ

昭和52年



カレーライス 牛乳 塩もみ
果物（バナナ） スープ

今の給食



地場産物を活用したさまざまな
献立がつくられています。