



新年を迎え、気持ちも新たに後期後半が始まりました。寒くて起きるのがつらいという人もいるかと思いますが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。みなさんが毎日元気いっぱいで過ごせるよう、安心安全でおいしい給食作りに努めますので、どうぞよろしくお願い致します。

受験や試験前の食事について ～脳の働きと食事～

脳の働きと食事は深く関わっています。脳を働かせるにはいろいろな栄養が必要です。“受験”や“試験”にベストの状態でのぞむためには、食事も大切です。食事のポイントを紹介します。

1. 朝食は必ず食べよう！

朝ごはんを抜くと、脳の栄養素である血液中の糖の量が少なくなり、脳神経への動きがにぶくなるため、思考力や集中力が低下するとともに、イライラの原因にもなります。脳のエネルギー源である主食はしっかり食べましょう。

また、パンなどの洋食より、ごはんなどの和食の方が、ゆるやかに消化されるので、脳の働きを長時間持続することができます。みそ汁やスープなど、温かい汁物は栄養豊富なだけでなく、リラックス効果もあります。試験開始2～3時間前までには朝食を済ませましょう。



2. 朝型生活を心がけよう！

テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？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。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。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。



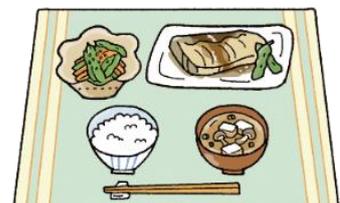
3. よく噛んで食べよう！

よく噛むことで、脳を刺激するので、頭の働きがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、よく噛むことで食べ過ぎを防ぐことができます。食事を一度にたくさん食べると、交感神経の動きが弱くなり、眠くなってしまいます。食事の量は「腹八分目」がいいでしょう。



4. バランスよく食べよう！

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体はとてもストレスを受けています。脳のエネルギー源となる炭水化物や脳の働きの源となるたんぱく質はもちろんですが、野菜や果物に多く含まれるビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。





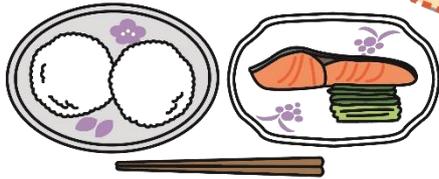
1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



●明治22年 (1889年)



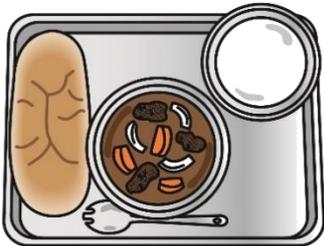
おにぎり 塩ザケ 漬物

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

●昭和25年 (1950年)



パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

●昭和38年 (1963年)

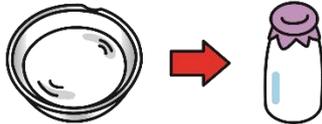


主食として、ソフト麺が登場する



●昭和39～43年 (1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



●昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる



社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。



三角中学校では、1月24日～30日の5日間、給食の歴史にちなんだ献立や、熊本県や宇城市の郷土料理、特産品、旬の食材を使った献立を紹介します。

