

給食だより 1月



春日部市立豊春中学校

新しい年がスタートしました。生活のリズムは崩れていませんか？早く生活リズムを戻し、今年も健康に注意して過ごしましょう。そして今年の目標をしっかりともち、勉強に運動に頑張りをしましょう。



朝食の必要性を考えましょう

体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“サーカディアンリズム”と呼ぶものがあります。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えるものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、健康的なからだのリズムを維持するうえで重要です。



朝食をしっかりと食べましょう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が量、質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼食の活動をよりよくするためには、朝食をもっと重視する必要があります。

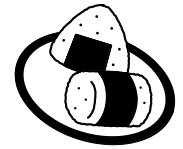
昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせて、しっかりと食べてみてはどうでしょうか。



《全国学校給食週間（1月24日～30日）について知ろう》

学校給食はいつからはじまったの？

明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧困のためにお昼ご飯を持ってこられない子どもたちに、おにぎりや焼き魚などの食事を提供したのがはじまりとされています。



戦争中も給食は続いたの？

第二次世界大戦がおきて食べ物なくなると、どこの学校でも給食をやめてしまいました。

子どもたちの体位は劣り、病気になったり栄養失調になったりする子どもが増えました。日本中が飢えていたこのころ、当時の小学6年生の子どもは現在の小学4年生くらいの体格しかなかったそうです。



どのような食事内容だったの？

子どもたちはいつもおなかを空かせていました。食べ物といえばおかゆが主で、おかゆといっても汁の中にごはん粒が少し入ったものであり、芋やかぼちゃ・大根が入っているというとても貧しいものでした。



いつから再開されたの？

昭和21年、日本の悲惨な様子を知り、世界から乳や小麦粉・砂糖・缶詰などがたくさん送られてきました。

戦争によって中止された給食が再び始められるようになったのが「12月24日」です。



「学校給食週間」とは？

12月24日は冬休みと重なるため、1か月遅らせた1月24日を「学校給食記念日」、この日から1週間を「学校給食週間」としたのです。