

# 給食だより 1月

平成29年1月9日  
春日部市立豊春中学校

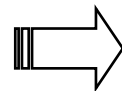
新しい年がスタートしました。  
冬休み中の生活リズムは、崩れていませんか？  
規則正しい生活リズムを早く取り戻し、今年も健康第一で元気に過ごしましょう。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です。



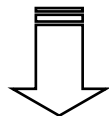
～学校給食の始まり～

明治22年10月、山形県鶴岡市  
私立忠愛小学校で、お弁当を持って  
こられない児童のために「おにぎり  
・焼き魚・漬け物」の給食を用意し  
たことが始まりです。



～戦争で中断されて～

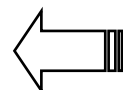
やがてからだの弱い子や学校に来られない  
児童救済のために、全国各地で給食が実施さ  
れるようになりましたが、戦争が激しくなると給食は中断されました。



～そして現在～

現在の給食はバラエティに富んだ  
ものになりました。給食だけでなく、  
みなさんにとりまく食事情も大きく  
変化しました。

この学校給食週間が、食べられるこ  
との有難さをもう一度考えるきっか  
けになればと思います。



～ユニセフの援助で再開されて～

第二次世界大戦後、食糧事情は大変厳しく、  
栄養不足の子どもを救うため、各国から  
の援助をもとに、1946年12月24日  
に給食が再開されました。この援助はユニ  
セフを通じて昭和39年まで続けられまし  
た。



## 朝ごはんを必ず食べましょう！！

朝ごはんはなぜ大切なのでしょう？

### 1 朝ごはんを食べて脳と体にスイッチオン！



口を動かし、飲み込むことによって、  
視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚が  
刺激されます。

感覚器官への刺激が、  
ほどよいウォーミングアップになり、  
脳と体を目覚めさせます。

### 朝ごはん、こんなふうに使えよう！

#### 1 脳にエネルギーを与え、体を温かくする朝ごはんを！

寝ている間 = 休息モード

起きている間 = 活動モード

1日の疲れをいやしています。

からだのそれぞれの能力をフルに  
発揮してさまざまな活動を行います。



★ 休息モードから活動モードへの切り替えには朝ごはんが大切 ★

#### 2 朝ごはんは1日の活動のエネルギー源

活動モードに切りかわると……

体の動きが活発になり、  
体温が上昇

認識力や注意力の  
レベルが上がる

体も脳も大量のエネルギーを消費し始めます



★ 朝ごはんをエネルギーを補給しましょう！ ★