

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

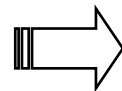
新しい年がスタートしました。
冬休み中の生活リズムは、崩れていませんか？
規則正しい生活リズムを早く取り戻し、今年も健康第一で元気に過ごしましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。



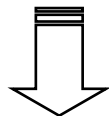
～学校給食の始まり～

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～

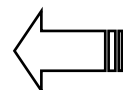
やがてからだの弱い子や学校に来られない児童救済のために、全国各地で給食が実施されるようになりましたが、戦争が激しくなると給食は中断されました。



～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。

この学校給食週間で、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



★ 朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう！ ★