

食育Information

毎月19日は食育の日



1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちにおにぎりや漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。

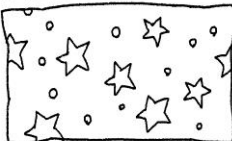
新座市の給食は昭和34年（1959年）から開始されました。長い歴史があり、たくさんの人の手を通して給食をいただくことができます。これを機会に食べ物に感謝し、自分の食生活を見つめ直してみましょ。

朝型生活をこころがけよう・・・「早寝・早起き・朝ごはん」・・・

3年生は、今までとは違う冬休みを過ごした人が多かったのではないのでしょうか？

1月22日（月）から、私立高校の入学試験が始まり、2月21日（水）は県公立学力検査です。夢に向かってがんばっている3年生の姿は頼もしいです。

勉強をがんばることは大切です。それに加えて「早寝・早起き・朝ごはん」も意識して規則正しい生活習慣をこころがけ、体調をととのえ、入試当日は実力が発揮できるように応援しています。



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。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょ。

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。

生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょ。



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。



夜の食のとり方

夜食をとる時は、揚げ物など脂肪分が高いものはさけます。雑炊やホットミルクなど消化がよく、温かいものをおすすめです。朝食が食べられなくならないように寝る直前はさげ、食べすぎないようにしましょ。



石けんを使った

手洗いでかぜを予防しよう



Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどが付いていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょ。



1月の食材について

1月も、埼玉県産米と、小麦粉、みそ（県産大豆と米から作っています）、しょうゆ（県産大豆と麦から作っています）を使います。野菜類は、尾崎農園さん（新座市本多）のにんじんを使う予定です。家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょ。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心を持たせるため、地元でとれた農産物を使用しております。

