

令和 5 年度

1月 北町中食育だより

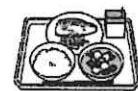


早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますのでどうぞよろしくお願ひします。1月は、全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。

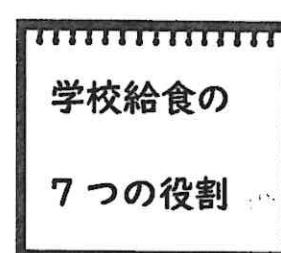


給食の始まりと全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治 22(1889)年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争の影響により学校給食は中断され、戦後も食糧難のため子供たちの栄養状態は悪化しました。そのような子供たちの様子を知り、学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになりました。そして、アメリカの民間団体から給食用物資の寄贈を受けて、昭和 22(1947)年 1月から学校給食が再開されました。

世界中の人々からの温かい支援に感謝とともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年 1月 24 日から 1月 30 日までの一週間を「全国学校給食週間」としています。



学校給食の 7つの役割			
健康な体をつくる	望ましい食生活の お手本になる	助け合い、協力し合う 社会性を身に付ける	
自然の恵みに感謝する心を育てる	働くことを尊び、感謝する心を育てる	地域の食文化を知り、未来に伝える	食を通して社会のしきみを学ぶ

★ 北町中学校の給食 ★

昭和 42(1967)年 1月よりセンター給食(学校外の調理場で作った給食を給食時間までに配達する方式)として始まり、平成 18(2006)年 4月より現在の自校調理方式に変わりました。「安全・安心で、おいしい給食を」という気持ちをもって、毎日心を込めて手作りしています。

練馬区立北町中学校

校長 中嶋 雅彦
栄養士 土屋 康子

試験の勉強のために、夜遅い時間まで起きている人はいませんか?せっかく勉強しても試験の当日に眠気で頭が働かないということがないように、早寝・早起き朝ごはんで生活リズムをととのえ、勉強も体調も万全にしましょう。



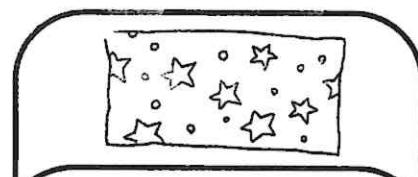
試験前も早寝・早起き!!



わたしたちは、寝ている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけでなく、日頃から早寝・早起きを心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。



朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも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、骨や筋肉を作り、免疫力を高め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。体や心のために良い睡眠をとりましょう。

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。朝食をしっかりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。

