

令和 6 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



練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 土屋康子

あけましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、感染症が流行しています。寒さに負けず栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう。

また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。

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて関心を高めるための1週間です。

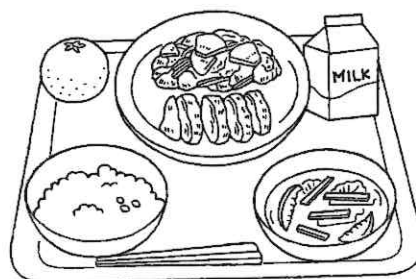


1月24日から30日は

全国学校給食週間

<給食は生きた教材>

給食時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。



<1月の献立メモ>

- ・ 1月11日は「鏡開き」です。11日は土曜日のため給食では1日早い「鏡開き献立」です。「鏡開き」は、松の内が明けて歳神様がお戻りになった後鏡餅を皆で食べる行事です。鏡餅は、歳神様の依り代ともされ、残さず食べて1年の無病息災を祈る行事です。給食では、鏡餅の代わりに白玉を使いお汁粉を作ります。11日の「すもじ」出雲地の郷土料理で、鯖を使ったちらしずしです。
- 1月22日は、「練馬産ねぎ」の一斉給食です。すき焼きに使い練馬の冬ねぎを味わってください。

<試験前も早寝・早起き!!>



わたしたちは眠っ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、試験本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験の前だけでなく、日頃から早寝・早起きを心がけて生活の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。朝食を毎日食べる子ども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。



睡眠不足は不調のもと



夜更かしなどによって睡眠不足になると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、イライラするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、カゼを引きやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりとも言われています。

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のリズムをととのえることが大切です。生活リズムをみだ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う。

