



スクールランチ 1月

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

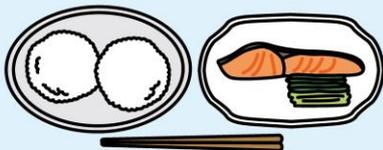
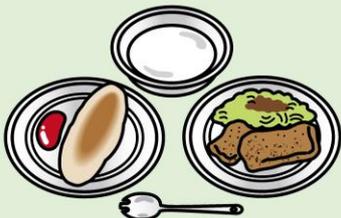
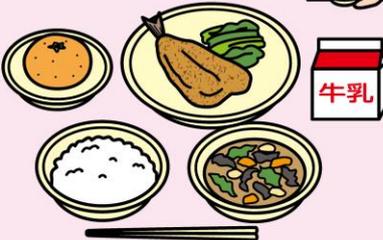
日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

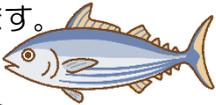


学校給食の移り変わりを見てみよう！



明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
 <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	 <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	 <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

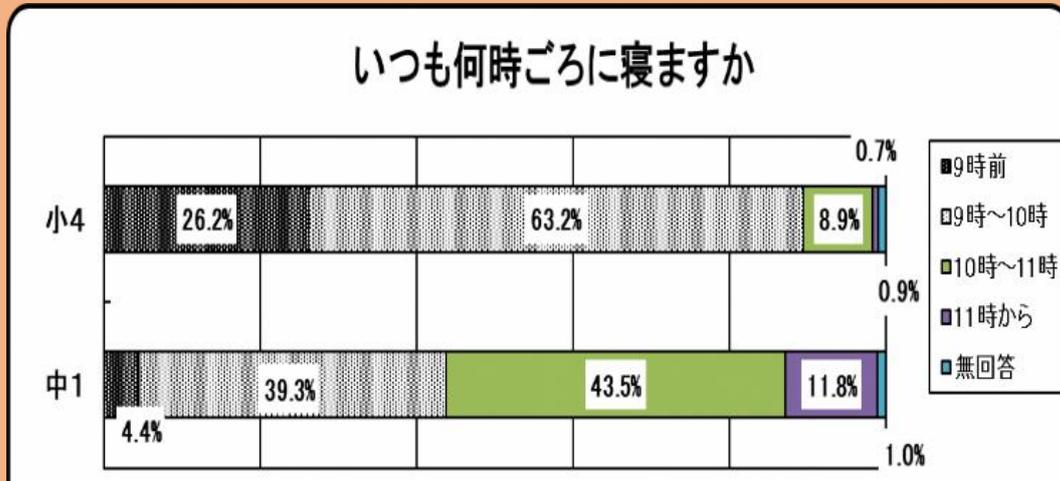
全国学校給食週間で使用する静岡県の地場産物を紹介します

<p>【緑茶】 静岡県は茶葉の生産量が全国一位です。御前崎市でも、旨味や甘味が強く、緑色が鮮やかな「つゆひかり」という品種の緑茶を生産しています。</p> 	<p>【鰹】 全国のカツオ漁獲量の3割以上を静岡県が占めています。日戻りで釣られた鮮度の高い鰹は「もち鰹」と呼ばれ、人気があります。</p> 	<p>【芽キャベツ】 遠州地方の温暖で乾燥した冬の気候が芽キャベツ生産に適していて、日本の芽キャベツの9割以上が静岡県で作られています。</p> 
--	---	---

他にもたくさんの地場産物を使用しているので、探してみてください！

小笠の食生活を考えよう

1月「早寝・早起き・朝ごはん」

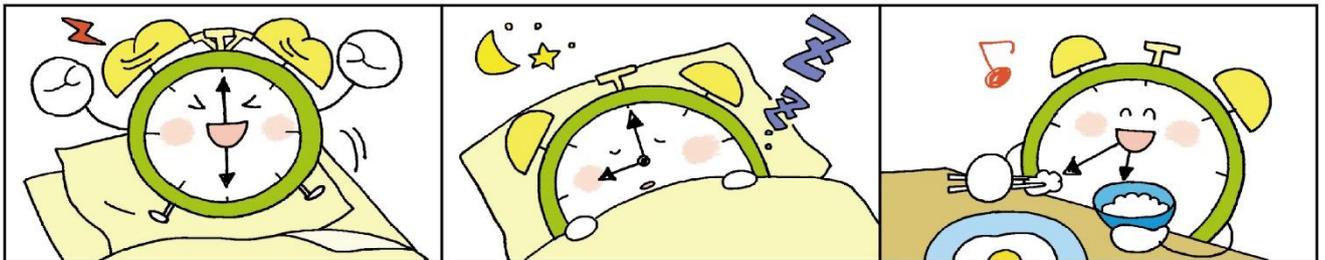


小笠地区学校保健会令和6年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 児童生徒 2604名回答)

「寝る子は育つ」といわれていますが、睡眠には心身の疲労を回復させるほかに、脳と体を成長させる働きがあります。

1日を気持ち良く過ごすために『早寝・早起き・朝ごはん』という合言葉があります。早寝して、早く起き、朝ごはんを食べて生活リズムをつかっていきましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣をこころがけましょう。

新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互に繰り返されています。私たちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。