

食育だより 1月

令和7年1月
牛島小学校
おうちの人と読みましょう

3学期が始まりました。インフルエンザの流行がニュースになっています。冬休み中に夜更かし朝寝坊で生活リズムをくずしてしまった人はいませんか？生活リズムの乱れは、健康にとって大敵です。規則正しい生活をおくるようにしましょう。



1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。この機会に学校給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。

日本の学校給食は明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当をもって来られない子供たちのために、おにぎりと焼き魚、漬物を出したのが始まりとされています。その後、各地に広まっていきますが、第二次世界大戦のため中断されました。

昭和21年12月24日に、東京・神奈川・千葉で、ユニセフの救援物資（LALA物資）で、ミルク（脱脂粉乳）とパンの給食が再開され、食べ物無く栄養不足の子どもたちを救いました。文部科学省では、これを記念して、冬休みと重ならないように1か月遅らせた1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と決めました。

今は豊かになった日本ですが「全国学校給食週間」は、学校給食の歴史を振り返り、食べ物に感謝したり食生活を見つめ直したりする1週間です。



明治22年頃の給食



朝ごはんを食べよう！

元気の源は、朝ごはんです。朝ごはんのはたらきについてのお話です。

★脳のエネルギー補給

寝ている間にも脳はエネルギーを消費しています。朝起きたとき脳のエネルギーは空の状態です。しっかり食べて集中力をアップしましょう。

★腸を刺激

腸が刺激され、便通がよくなります。

★体温が上昇

寝ている間に下がった体温が上がり、脳や体が元気に活動できます。

★体内時計のリセット

地球の時間は24時間ですが、私たちの体内時計は24時間よりも長く設定されています。そのズレが大きくなると、時差ボケのような状態になり、昼と夜が逆転する生活になってしてしまう恐れがあります。そのズレをリセットしてくれるのが、朝ごはんです。生活リズムを整えるために、朝ごはんは大切な役割があります。しっかり食べて元気に登校しましょう。

