

食育だより 1月

令和6年度
志布志市立学校給食センター

今年巳(へび)年!



へびは、食べるときに獲物を丸のみますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

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ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。



全国学校給食週間 がはじまりま〜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。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。1月20日(月)~24日(金)を「鹿児島をまるごと味わう学校給食週間」として鹿児島の魅力たっぷりの学校給食をお届けします。

サンキョーミートさんから黒豚の提供や、鶏飯、がね、桜島大根が登場しますよ★
お楽しみに(^-^)

いまの給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりを見よう!

<p>明治22年</p> <p>しりつちゅうあいしょうがっこう 私立忠愛小学校で提供されたときから給食。</p>	<p>戦後(昭和20~30年代)</p> <p>しえんぶつし だつしふんにゅう 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>現在</p> <p>ちいき 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>
---	--	--

★がんばれ!受験生!

3年生の皆さんは受験に向けて、ラストスパートに入っていると思ひます。残念ながら「これを食べれば頭がすぐ良くなる!」という食べ物はありません。日ごろから栄養バランスのとれた食事をし、生活習慣に気をつけることで心身ともにベストな状態で大切な日に挑みましょう。
そこで食生活についてアドバイスです。

手洗い・うがい で感染予防	朝・昼・夕の3食をしっかりと	夜食を習慣化しない	夜食は消化のよいものを
風邪やインフルエンザにかかってしまつては大変です。手についたウイルスが口や鼻、目から体内に侵入して感染してきます。日ごろから手洗い・うがいを習慣にしましょう。	脳のエネルギーとなるのが、ごはんやパンなど主食に含まれる糖質です。試験は午前中ですので、朝食をしっかりと食べて頭を働かせましょう。	夜食を習慣化してしまうと生活リズムが崩れ、翌日の大事な朝食がとれなくなり、とくに脂肪分が多く胃もたれしやすいスナック菓子やカップラーメンはNGです。	どうしても何か食べたくなつたら、糖質を含むもので消化のよいものを選び、体を温めるたんぱく質の食品も少し加えます。うどんや雑炊、焼き芋やバナナに温かい牛乳などがおすすめです。

★受験日前と受験当日の食事は?

- ◆受験前夜: 食べ慣れていて消化の良いものを腹八分目に! 食べた物が胃に残り、睡眠が浅くなるのを避ける。
- ★受験当日朝: 腹持ちの良いごはん、体温を上げてくれる温かい汁物♪ 時間と気持ちに余裕をもって少し早めに起きて、しっかりと朝食をとり脳にエネルギーチャージしよう。
- ▲お弁当: ①脳にエネルギー ⇒ ごはんやパンは必ず!
②揚げ物は避ける。緊張している上に、胃に負担が倍増!
③野菜もサラダより加熱したもの。肉類・魚類は脂身の少ないものが BEST。卵料理はおすすめ♪ ⇒ 消化が良く栄養価も高い食材で、野菜入り卵焼きや野菜の卵とじなど、ビタミン類も取れる。
④腹八分目⇒「緊張して食べられない」⇒一口サイズに!
⑤ちょこっと甘いもの♪ 気持ちの切り替えができ、午後の集中力アップにもつながる



受験当日は、体調万全で望めますように!