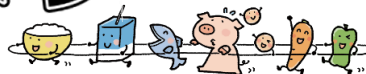




食育だより

文京区立第六中学校
令和3年1月19日
栄養士 澤谷 園美



いよいよ今年度最後の学期になりました。より一層感染症対策を徹底した給食時間を過ごしていきます。手洗い・アルコール消毒を全員が行い、給食当番は手袋を着用して配膳します。給食中も換気を行い、おしゃべりはしないようにしています。みんなが元気で3学期を過ごせるよう、がんばりましょう。



1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まりました。戦争によって一時中断されてしまいましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開されました。まず、試験的に昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で実施することになり、その日を”学校給食感謝の日”と定めていました。その後、冬季休業日と重ならない1月24日～30日までの間を「学校給食週間」としました。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史を紹介します。



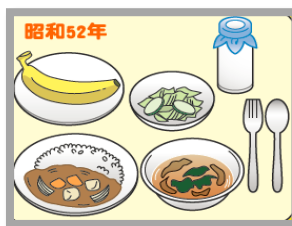
明治22年
おにぎり・焼き魚・漬け物
山形県の小学校で最初に提供された学校給食の始まり



昭和20年
脱脂粉乳・汁物
戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、支援物資で学校給食を実施



昭和40年
ソフトめん・ミートソース・サラダ・果物・牛乳
ソフトめんが登場し、脱脂粉乳から牛乳へ



昭和52年
カレーライス・牛乳・野菜・果物
ごはん給食の導入



そして現在・・・
食習慣の乱れ、偏って食事による生活習慣病の増加を心配されることから、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができる、「生きた教材」としての役割がある学校給食へ

試験前も早寝・早起き!



試験の勉強のために、夜遅くまで起きている人はいませんか？わたしたちは、眠っている間に、脳内で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。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。

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。

