

# いただきます

2021年度 1月号  
豊能町中学校給食担当

3学期が始まって、1週間以上が経ちました。だんだんと学校生活のリズムが整ってきたのではないのでしょうか。

2学期後半は少し落ち着いていたコロナウイルスも、感染者数が日に日に上昇しています。自分の行動を見直し、学校にいる全員でコロナウイルス対策を行いましょう！

## 1/24～1/30 は全国学校給食週間です！

日本の給食のはじまりは、明治22年です。お寺に開校された小学校で、貧しくお弁当を持っていくことができない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりです。その後、全国各地で給食が広がりましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争がおわり、子どもたちの栄養状態を改善するため、アメリカのLARAからの物資の援助により、給食が再開されました。

給食は、食事の提供を目的として始まりましたが、今では栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝を学ぶなど、様々な目的を持って行われています。

皆さんは、好き嫌いをしたり、マナーが悪かったりしていませんか？これを機会に自分の行動を見直してみましよう。

## ご飯の食べる量を減らさないで！

痩せたい！と思って、給食を残している人はいませんか？本当にダイエットの必要があるのでしょうか？

中学生の皆さんが大人と大きく違うのは、今はまだ成長の途中だということです。

エネルギーのもとになる炭水化物を減らすと、筋肉を作るたんぱく質が代わりに使われます。すると、階段を上るのもしんどいと感じるようになる可能性があります。

自分の体の健康のために、決められた量をしっかり食べるようにしましょう。



## 寒さに負けず手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。

感染症予防の基本は「手洗い」です。水は冷たいですが、寒さに負けず、丁寧に手を洗いましょう。



## 今月の給食

### 山口納豆

豊能町で作られている納豆が登場します。

納豆にはお腹の調子を整える成分が豊富に含まれています。しっかり食べましょう。

1/31  
月