

いただきます

2022年度 1月号
豊能町中学校給食担当

3学期が始まって4週間がたちました。『一月往ぬる二月逃げる三月去る』というように3学期はあっというまに過ぎてしまいます。一日一日を大切に過ごしましょう。

朝ごはんを食べよう

寒い日が続く、朝思っていた時間に起きられなかった人もいたのではないのでしょうか？皆さんは朝ごはんを食べて登校できていますか？**睡眠中もエネルギーを使っています。**朝ごはんを食べないと、活動するエネルギーがなく、午前中に**体温をうまく上げることができなくなります。**また、**イライラ**したり、**だるくなったり**します。体の健康だけでなく、心の健康にも繋がります。朝余裕をもって起きて、朝ごはんを食べるようにしましょう。

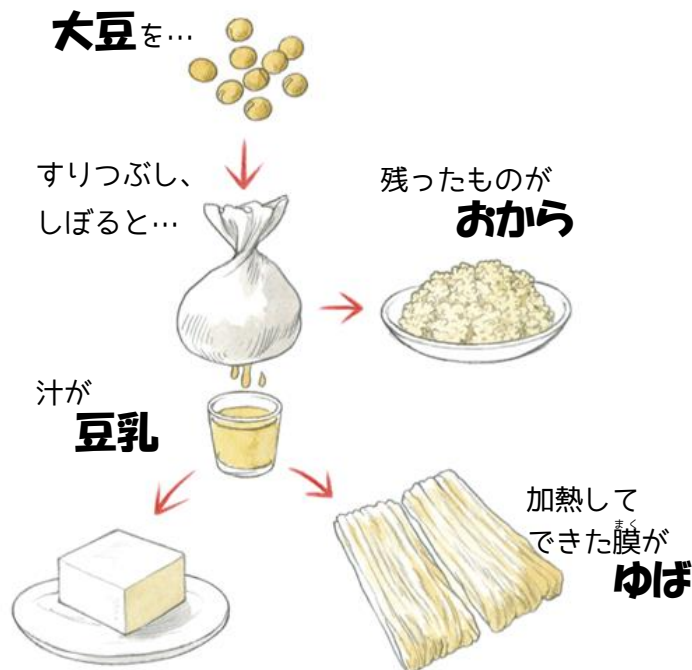


2月3日は節分です！

大豆の変化

皆さんは大豆が好きですか？苦手な人が多い大豆は、貴重なたんぱく質を多く含む食品です。

大豆は他にも、加工して食べているものがあります。探してみてくださいね



1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食について知ろう

明治22年ごろ



お坊さんが貧しい子どもたちのために昼ご飯を用意したのが始まりです。各地に広まっていた給食ですが、戦争の影響で実施できなくなりました。

昭和22年ごろ



戦後、栄養状態が悪化した子どもたちを心配し、アメリカからの食料支援を受け、給食が再開できることになりました。

昭和51年ごろ



脱脂粉乳から牛乳に変わりました。主食もパンだけでなく、米飯や麺など種類も豊富になりました。

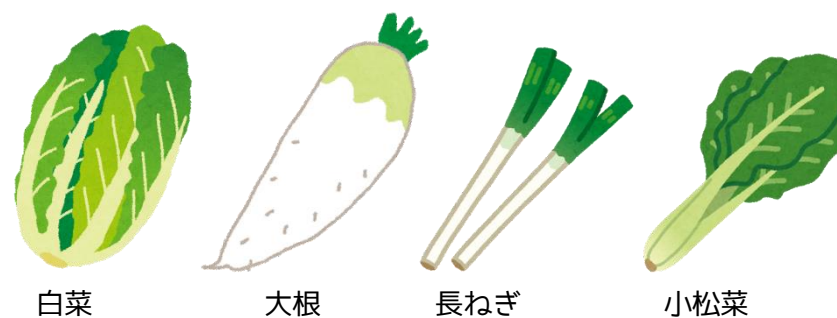


試験前の夜



エナジードリンクやコーヒーには、カフェインが含まれるので、子どものうちはとらないようにしましょう。記憶は寝ているときに整理されます。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。

冬が旬の野菜



冬に美味しい野菜のひみつ

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」をためるため、甘く感じます。また、雪が降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜を雪の中に埋めておき、雪の中で保存する方法があります。