



1月

令和6年度
向陽中学校

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

～1月は全国学校給食週間があります～

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。

学校給食の歴史



知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

| 明治22年 | 昭和22年 | 昭和25年 | 昭和40年 | 昭和52年 |
|---------------|-------------------|---|----------------------------------|---------------------------|
| | | | | |
| おにぎり・塩さけ・菜の漬物 | ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー | コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン | ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ | カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ |

健康な体で受験に挑むために

1・2年生も今から
習慣づけよう！

◎しっかり睡眠をとり、生活リズムをととのえる

がんばれ
受験生！



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりと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共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

就寝・起床時間は固定させる



人間には体内時計が備わっていて、一定の周期を刻んでいます。そして、この周期は**就寝時間**と**起床時間**が密接に関係しているため、乱れてしまうと不眠症の原因となるため注意が必要です。不眠症になってしまうと、日中の集中力の低下につながり、勉強でもよいパフォーマンスを発揮できません。

また、自律神経やホルモンの分泌にも悪影響が出てしまうこともあります。体内時計の周期の乱れは、身体のいたるところに不調をきたす原因になると言われています。体内時計を安定させて、健康な状態を保つためにも、**就寝時間と起床時間は固定するよう心がけましょう。**

朝食を取る



人間の一日は朝食を取ることに始まると言っても過言ではありません。なぜなら、一日の活力を得るためには、朝食からエネルギーを摂取する必要があるからです。朝食を食べないと身体に栄養が行きわたらず、**学習の効果が低下する原因**となってしまいます。勉強における集中力を維持向上させるためにも朝食を取る習慣を身に付けましょう。

バランスの良い食事を心がける



食事は、「とにかく何でもいから食べれば良い」というものではありません。時間がないときなどは、つついジャンクフードやファストフードですませがちですが、こういった食べ物にはカロリー自体はあっても、**ビタミンやミネラルなどの栄養が不足しているため、健康につながらない**と言われています。食事をするときは、バランスを重視してメニューを決めましょう。

規則正しい生活習慣と、バランスのとれた食事で健康的な体づくりをし、**来る受験本番を迎え撃つ気持ちで挑みましょう！**