

食育だより

令和6年1月号
戸田市立 中学校

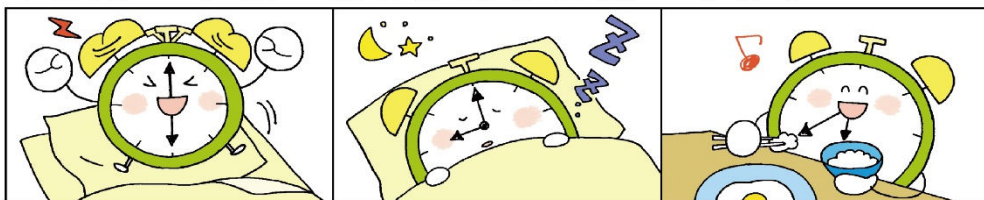
毎月19日は
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

1年のまとめとなる3学期になりました。脳を十分に働かせ、自分の力を発揮させるためにも規則正しい生活習慣と栄養バランスの良い食事が大切です。その上で体調を崩さないように過ごしていきましょう。



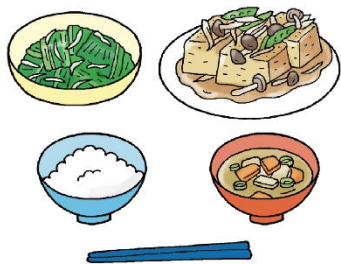
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

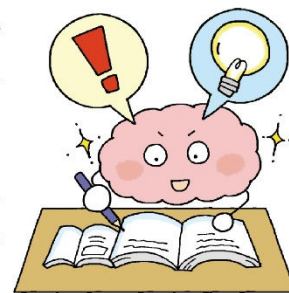
テストだけじゃない！ しっかり食べて抵抗力アップ！

テスト前からかせなどをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろくと、バランスがととのいます。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。



Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸 (DHA) をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

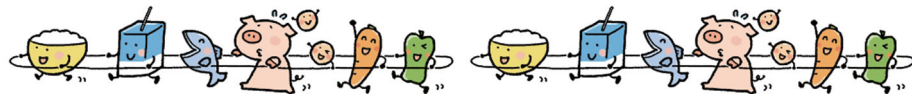


頭が活性！朝食レシピ ~さば雑炊~

材料<給食4人分>
ご飯 100g
水 カップ1
サバ水煮缶 1缶
卵 1個
長ねぎ 1/3本
昆布茶 小さじ1
しょうが 1かけ
しょうゆ 小さじ1~2

<作り方>

- ①ごはんは水洗いしてぬめりを取っておき、卵は溶きほぐし、長ねぎは小口切り、生姜はおろす。
- ②鍋に水と昆布茶を入れて火にかけ沸騰したら、ごはんとさば水煮を缶汁ごと加え弱火で7~8分煮る。
- ③溶き卵をまわりから、細く流すように入れ、すぐに強火にして長ネギと生姜のおろし汁を入れて蓋をし、火を止めむらす。



全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

