1月 給食だより

令和４年度１月号
狛江市立狛江第一小学校

給食について考えよう

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。いつも何げなく食べている「給食」がたくさんの人たちのおかげで食べられていることに、とくに感謝する１ヵ月にしましょう。

学校給食週間って？

学校給食は、明治22年（1889年）に山形県内の小学校で、貧困でお弁当をもってこられない子どもに‘おにぎり’‘焼き魚’‘漬物’を提供された昼食が始まりだといわれています。

その後、戦争による食糧不足により、一時中断しましたが、戦後にアメリカのLARA（ララ・アジア救済公認団体）等から食料の供給を受け、再開することができました。昭和21年（1946年）12月24日に東京都内の小学校で、LARAからの給食物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」と定め、学校給食の意義や役割について、理解や関心を深め、給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない１月24日～１月30日を「全国学校給食週間」としました。狛江第一小学校の給食でも、昔の給食のメニューが登場します。お楽しみに！

学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

食事と脳について

あと、数か月で今年度も終わります。学年の締めくくりの準備をしっかりしましょう。今月は勉強に直結する脳のはたらきと食事についてご紹介します。食事を有効に使って、うまく気分転換しながら勉強をしましょう。

脳のはたらきをよくする栄養

■炭水化物　脳はエネルギーを炭水化物（ブドウ糖）からしか補給できません。

■海藻類　脳血管の血行を良くする働きがあり、脳を活性化してくれます。

■大豆、豆類、ごま　レシチンが多く含まれ、記憶力や集中力を強化してくれます。

■根菜類、緑黄色野菜　脳がエネルギーを吸収するのに欠かせないビタミンＢ１・Ｂ２が多く含まれます。

■青魚　記憶力を良くし、脳のはたらきを活発にする物質が含まれます。

勉強で疲れたときの食事は・・・

★参考書を読みながら・・・などではなく食事のときは、一度勉強のことを忘れてみましょう。脳がリラックスします。

★ゆっくりかんで食べると胃液の分泌がよくなって、消化吸収がよくなります。疲れた脳にも栄養がいきわたります。

★カルシウムは精神を安定させてくれます。カルシウム豊富な食事をすれば、勉強中のイライラも静まるかもしれません。