



給食だより

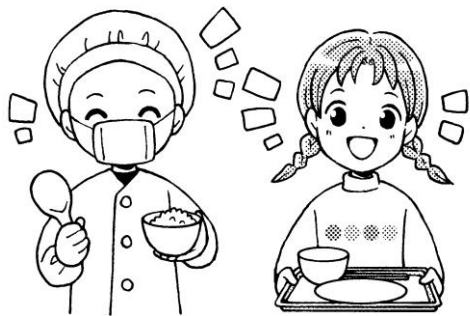


令和5年度1月号
粕江市立粕江第一小学校

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カ月にしましょう。

**1月24日～30日は
全国学校給食週間**



学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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。



おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023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	 ・ツイストパン ・牛乳 ・卵とほうれんそうのグラタン ・えびのサラダ ・くだもの(みかん)	 ・ごはん ・牛乳 ・豆腐のハンバーグ ・あえ物 ・みそ汁 ・みかん

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

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としましょう。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。食事を有効に使う、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



人間はずっと集中することができません。集中力が切れてしまう原因が脳のエネルギー不足です。1日のスタートを決める朝ごはんもきちんと食べましょう。

■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。

