

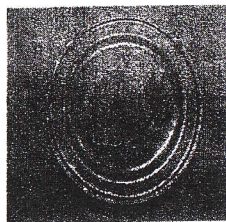
1月給食だより

平成23年
仁淀川町学校
給食共同調理場

1月24日から30日は全国学校給食週間です。日本で学校給食が始まったのは、明治22年、山形県鶴岡市です。お弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎりとお汁もの等をだしたのが給食の始まりとされています。

1945年に戦争が終わりましたが、日本はほとんどが焼け野原となり、食べるものがありませんでした。そんなとき、救いの手をさしのべてくれたのが「アジア救済団体」(LARA、ララ)でした。脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などが送られ、これを使い、昭和21年12月24日学校給食が再開されました。この日を記念して冬休みをはさまないよう一か月あとの1月24日から30日を全国学校給食週間としています。

当時の給食

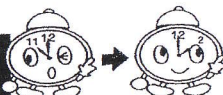


記憶細胞を増やそう!



好き嫌いや、偏った食生活を続けていると記憶力にも影響があるといわれます。栄養のあるものをしっかり食べてテストに備えましょう!

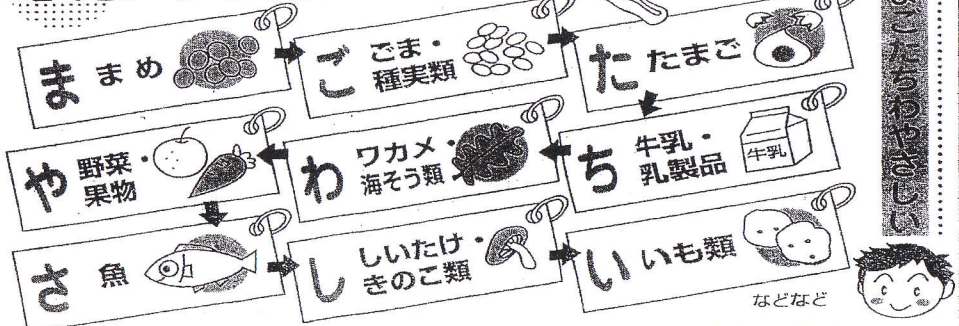
夜、11時から2時の間はしっかり睡眠をとるようにしましょう。



記憶細胞を増やそう!

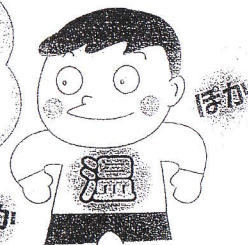
この時間に、記憶細胞が増えるといわれています。もし、この時間に起きていたり、脳は疲れ、細胞も増えません。そのときは覚えたつもりでも、早く忘れてしまったり、翌日の授業で頭が働かなかったりと、かえって逆効果になります。徹夜をしなくてもよいように、普段から計画的に勉強する習慣をつけましょう。

学力アップに!



*ご飯に含まれるでんぷん(糖質)は、脳が働くための基本的なエネルギー源です。

食べ物で体のしんから温まろう!



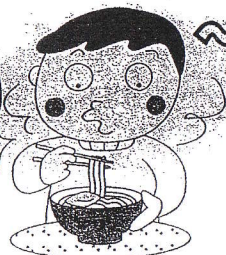
寒い時は、服を着こむよりも、食事をして体の中から温めるのが一番です。煮たり、焼いたりといった熱い調理法による効果のほか、食べ物そのものに体を温める成分が含まれているものがあります。

~どんなものを食べればいいのか?~

①温かい料理を食べる。

寒い時は、やはり温かいものを食べるのが効果的です。食欲が増し、体が温まって血行も良くなります。体を冷やす生ものや冷たいものをとり過ぎないように注意しましょう。

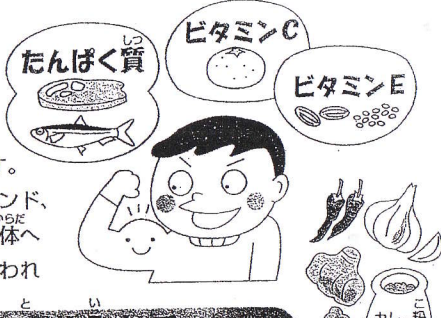
温まるね



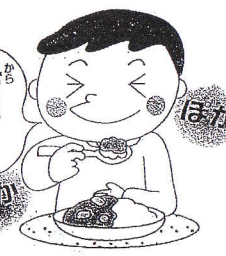
②たんぱく質などをとる。

肉や魚に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や血管、体内の各器官をつくっている栄養素です。体の代謝にも関わっていて、体をじっくり温める働きがあります。

また、みかんなどに含まれるビタミンCや、アーモンド、ごまなどに多く含まれるビタミンEにも、寒さによる体へのストレスに抵抗し、血行を良くする働きがあるといわれます。



辛い



③香辛料を取り入れる。

料理に風味を添える香辛料。唐辛子やごま、カレー粉など辛みのあるものや、しょうが、にんにくなどには、血行を良くして体を温めるほか、さまざまな効能があると伝えられています。

なべりょうり た 鍋料理を食べて、 ささ を吹き飛ばそう

おすすめは 具たくさんで栄養豊富な「鍋料理」

あつあつの鍋料理は、栄養のバランスも良く、寒い季節においしい料理です。肉類や魚介類をはじめ、冬に不足しがちな野菜も多くとれることができます。日本各地では、地元の特産物や旬の材料を生かしたいろいろな鍋料理が親しまれています。あつあつで栄養豊富な鍋料理を食べて、寒さを吹き飛ばしましょう。

