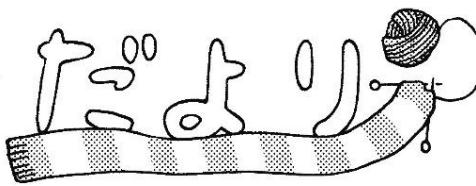


食育



南部中学校 第9号

令和8年1月28日

3学期がスタートし、いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。まだまだ寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかりと行い、正しい生活リズムを心がけ、寒い冬を元気にのりこえましょう！

食べてがんばれ！南部中生！

各学年1年間の総まとめに入ります。特に3年生は大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期ですね。試験やテストの当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう、食事面のアドバイスを紹介します。

必勝ポイント その1

朝食は必ず食べる

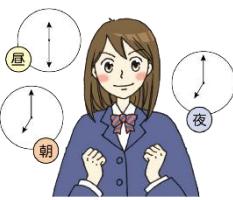
脳の重量は、全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。勉強や試験の途中でエネルギー切れを起こさないよう、朝食を食べましょう。



必勝ポイント その2

3食で生活リズムをととのえる

試験は、午前中から行われます。夜型生活の人は、早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが朝・昼・夕の3食です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。



必勝ポイント その3

プラス思考でチャレンジ！

残念ながら「これを食べると頭がすぐよくなる」という食べものはありません。しかし、体のコンディションを整えるためには、好き嫌いなく食べられるようになることは大切です。食わず嫌いの克服が新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。無理は禁物ですが、前向きに挑戦してみましょう。



自分の心と体を大切に、

ファイト！！



必勝ポイント その5

食事前の手洗いでかぜ予防！



かぜの原因となるウィルスは、まず手に付き、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。かぜをひいてしまうと、勉強の成果が十分に発揮できません。外から戻ったときはもちろんですが、手を使うことが多い食事の前にも手洗いをしましょう。



ビタミンCは体がストレスと闘うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜、みかんなどの柑橘類、いちご、キウイフルーツといった果物類にたくさん含まれています。

—1月24日～30日は全国学校給食週間—

この行事は、第二次世界大戦後の物のない時代、ユニセフの救援物資によって日本の学校給食が再開されたことを記念して行われます。学校給食は大切な学校教育の1つとして始まり、子どもの食育が重要視されるようになった今では、バランスのとれた栄養摂取、食生活の手本となるような献立づくりはもちろん、食事を通した人間形成、マナーの習得、地産地消による地域振興、食文化の伝承といった大きな役割も担っています。この機会に、給食の歴史に触れてみましょう。

●学校給食はじめて物語



貧しい家庭の子どもたちは、子守で学校に行けなかったり、弁当を持参できなかつたりしました。

佐藤靈山さんというお坊さんが中心となって、托鉢をしてお金を集め、給食費にあてました。

忠愛小学校では、給食が食べられるので、貧しい子どもたちも学校で学べるようになりました。

※たくはつとは、お経を唱えて町を歩き、寄付をしてもらうこと。

●献立の移いかわり



初めは、おにぎりと少しのおかずでしたが、今では、栄養バランスはもちろん、郷土料理や地元の食材を使用したものなど、和食・洋食・中華と幅広い献立となっています。給食は、食品の産地や栄養的な特徴・食事のマナーなどを学ぶ機会でもあります。献立表の確認、お昼の放送に耳を傾けて食べましょう。ご家庭でも給食の思い出を話してみてください。