

給食だより

平成30年1月
武里中学校

寒さも本格的になり、インフルエンザなどの流行も心配されます。1日3回の食事をしっかりと、十分な睡眠を確保して、体調を崩さないように気をつけましょう。また、食事の前には必ず手洗い・うがいをしましょう。

今月の給食目標



学校給食週間
について知ろう

1月24日～30日「全国学校給食週間」です

1月24日から1週間は『全国学校給食週間』です。第二次世界大戦後の日本は、食糧不足に見舞われ、子どもたちはやせ細り、いつもおなかをすかせていました。こうした状況に世界各国から食料品などの支援物資が届けられ、戦争によって中断されていた学校給食が再開されました。『全国学校給食週間』は、これを記念して行われる行事です。

学校給食7つの目標

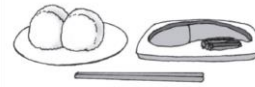
- 1 健康な体づくり**
けんこうからたが 体づくり
- 2 正しい食生活のお手本に**
のぞき まい 食生活の お手本に
- 3 助け合い協力し合う**
たす あい 助け合い きょうりよく あい 協力し合う
- 4 自然の恵みに感謝する**
しぜん の 恵みに 感謝する
- 5 働くことを尊ぶ感謝する**
はたら 働くことを 尊ぶ 感謝する
- 6 未来に伝える日本の食**
みらい につた える 日本の 食
- 7 食を通して社会を知る**
しょく とおし て 社会を知る

学校給食のあゆみ



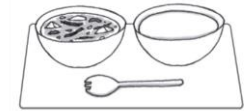
日本の学校給食は明治時代に始まりました。戦時中一時中断されましたが、戦後、世界からの温かい厚意で再スタートをすることができました。いち早く教育の一環として制度が整えられたこともあり、現在ではその先進性が世界中から注目を集めています。

明治22年 (1889)



山形県鶴岡市の私立小学校で出された**最初の給食**。

昭和20年代 (1945～54)



昭和21年12月24日、東京などで給食が再開。

平成 (1989～)



今日の給食を撮ってみよう!
栄養面・食文化の伝承など、大きな役割が期待されている。

今月24日の武中の給食は「最初の給食」にちなんで献立を用意します。

毎日の給食は、教育活動のひとつに位置づけられ、将来にわたって皆さんが健康で心豊かな生活を送るために大切なことを、**学ぶ場**となっています。



朝ごはんを食べて 体をWake Up!

朝から体がだるい、集中力がない、という人はいませんか。かむこと、味わうこと、飲み込むことで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動きはじめ、体温が上がっていくと、全身がどんどん目覚めていきます。1日の生活リズムを整えるためにも、いつもより少し早く起きて、**朝ごはんを必ず食べてから登校しましょう。**

29年度 武里中の食生活アンケート結果より (12月実施)

★朝ごはんを必ず食べる生徒 **78%**★

朝食は大切です!

23年度 84%・24年度 81%・25年度 81%
26年度 79%・27年度 78%・28年度 78%

裏面の『朝食効果』もしっかり読みましょう!

食生活指針 = よい健康のために =

【塩分は控えめに、脂肪は質と量を考えて。】

○栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。