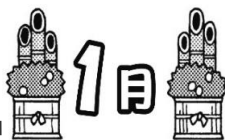


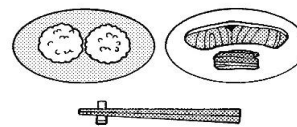
給食たより

R4.1.11
台東区立駒形中学校



1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在では、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ます。こうした中、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つけるために重要な役割を果たしています。



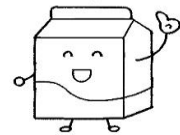
明けましておめでとうございます。新しい年を迎えました。みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？お正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。早寝早起き・バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52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	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロケ・ せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



3年生必見！！

必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！

受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？食事をきちんととるとは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。

試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

朝ごはんマナー！！

注意！ カフェインのとりすぎ

カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、おとなにくらべて体が小さいことや脳の機能が発達途中的なことなどから、カフェインの影響が強くなります。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにします。



カフェインは、緑茶、コーヒー、コーラ、エナジードリンク、ココアなどの飲み物の他に、チョコレートや抹茶入りのお菓子などにも含まれます。とり過ぎには注意しましょう。

調理員さんへのメッセージ

12月にアンケートをとり、もう一度食べたい給食を選んでもらいました。ご協力ありがとうございました。2・3月の給食に取り入れていきます。楽しみにしててください。アンケートに書いてくれた調理員さんへのメッセージを紹介します。

- いつもおいしい給食をありがとうございます。毎日違う給食は、学校生活の楽しみの一つです。冬休みが終わった後も楽しみにしています。
- いつも朝早くで大変な中、給食を提供してくださいありがとうございます。1人分をつくるだけでも大変なのに、300人分をつくるのは想像もできません。残さず食べようと思います。
- 毎日、完食を目指して頑張っています。
- いつもおいしい給食なので完食できるようになりました。

たくさんのメッセージありがとうございました。3学期もよろしくお願いします。



