



# 1月給食たより

令和6年1月  
岩沼西中学校

あけましておめでとうございます。今年も、みなさんの健康を願いながら、安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室スタッフ一同頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

今年もよろしく



## 全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

岩沼西中学校では、1月22日～26日に校内学校給食週間を実施します。

期間中は、各学年の給食委員会からのリクエスト給食や、調理員からのリクエスト、さらに、職員室からのリクエストも登場する予定です。また、期間中には、給食委員会の生徒が代表で、毎日給食を作ってくれている調理員の皆さんへ、感謝メッセージの贈呈式を計画しています。

## 試験前から

かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養は、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



## 朝型生活の方が成績がいい!?



生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績が良いという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝早起き朝ごはん生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。