



新年明けましておめでとうございます。

今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので楽しみにしてください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。



学校給食のはじまり

写真:新潟県栄養教諭 佐藤美春先生



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大督寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



受験シーズン、到来です！



1月は、いよいよ、受験シーズン到来になります。

入試当日に、日頃の勉強の成果を発揮するためには、まずは体調をくずさないということが、一番大切です。

自分の健康を過信せずに、食事に気を配っていきたいですね。

Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでもよい？

A. 適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強くなるので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにとっても大切です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいかがでしょうか。

