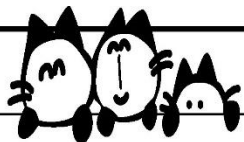




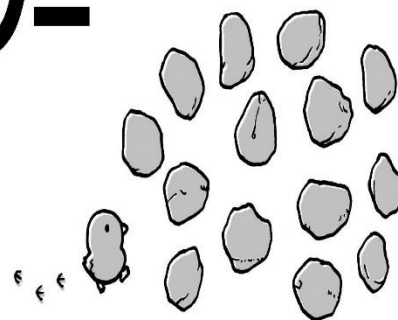
年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



食べ物のおはなし

## ガルバンゾー

食物繊維、カルシウム、鉄などを豊富に含んだヘルシーな食べ物として、最近「豆」が注目されています。ガルバンゾーもその1つ。形がひよこの頭に似ていることから、日本では「ひよこまめ」ともよばれています。ガルバンゾーを食べて今年も1年がんばるゾー！



本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思えます。引き続きよろしくお願ひ致します。



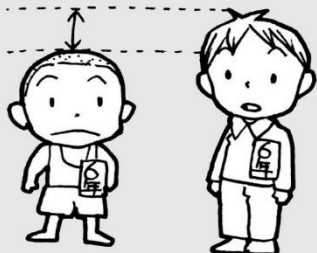
## 学校給食週間って知ってる？

1月24～30日は給食週間です

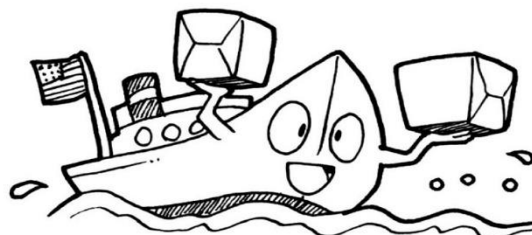
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月おくれの1月24日が《給食記念日》になりました。



昭和20年、今から65年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいのからだの大きさでした。



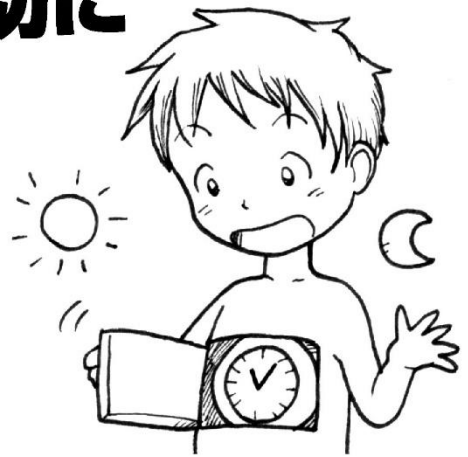
日本の子どもたちの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

# 体内時計のリズムを大切に

私たちのからだの中には、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする“体内時計”があるといわれています。

1日(24時間)を周期とするこうしたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”とよびます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝・早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要なのです。



## 朝食をしっかりと食べよう

私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が一番軽く、夕食が量・質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだのサーカディアンリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝の食事をもっと重視する必要があります。昼間元気に活動し、生き生きと過ごすためには、朝食でいろいろな食べ物を組み合わせて、しっかりと食べることがよいのです。



# かぜに強くなる食事

冬はかぜの季節です。栄養を十分にとって、かぜに負けないじょうぶなからだをつくりましょう。

冬を元気に  
のりきるために

### ●たん白質をたくさんとろう

たん白質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、とうふなどをたくさん食べましょう。



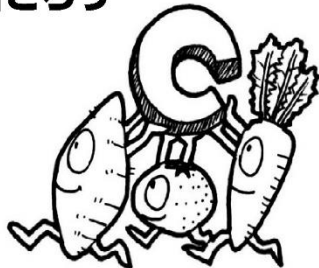
### ●油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すき焼き、てんぷら、いため物などを使って食べましょう。



### ●ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



### ●ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、にんじん、レバーなどを油で料理して食べましょう。



もいもり食べて、外で元気よく運動しましょう