



1月給食たより

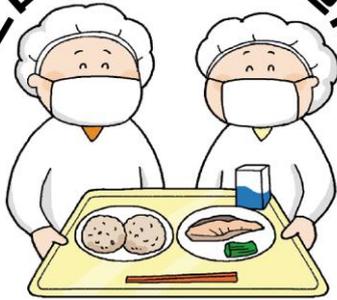
令和7年1月
岩沼西中学校

今年もよろしく



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。

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。

期間中は、2年生家庭科で「3年生の先輩への感謝の給食」が登場予定です。授業で全員が考案し、3年生給食委員で選考、選ばれた献立は、今月と来月に給食で登場予定です。また、1年生・3年生給食委員会からのリクエストメニューも登場します。

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。

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。

2年生調理実習をしました

11月～12月に、2年生の家庭科で調理実習を実施しました。「豚肉の生姜焼き」「鱈のホイル焼き」です。いずれも、「ごはんが欲しい」という感想が多くありました。家庭でも復習で作ってみて、ごはんのみそ汁、サラダやおひたし等とともに食卓をととのえれば1食の食事になりますのでぜひ料理してみましょう。

