

# 1月給食だより



令和6年1月9日発行  
牛久市立牛久第三中学校

新しい年を迎えました。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう。

## ★朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをいませんか？テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



## 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



## 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

## 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



## 全国学校給食週間



1月24日から30日は全国学校給食週間です。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身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意識や役割についての理解・関心を高めるための1週間です。

## ★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。

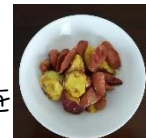
## ★給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、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。

## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはよう！しっかり朝ごはん」 《ジャーマンマヨスイートポテト》

1人あたり304kcal. 塩分0.7g

材料	4人分量	作り方
さつまいも	大1本	①さつまいもは乱切りにし、レンジで柔らかくしておく。 ②ウィンナーは斜め切りにする。 ③フライパンにバターを入れ、ウィンナーを炒める。 ④柔らかくしたさつまいもを入れ、塩・こしょうをする。 ⑤火をとめ、マヨネーズで味を整える。
ウィンナー	10本	
バター(またはマーガリン)	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ2	



### ☆おすすめポイント☆

ジャーマンポテトのじゃがいもをさつまいもにかえてつくりました。さつまいもは秋に収穫されますが、1~2ヶ月たつともっと甘くなるそうです。バターで炒めたウィンナーと甘いさつまいもをマヨネーズ味でより食べやすくしました。