



3学期が始まりました。みなさん元気に学校生活を送っていますか？インフルエンザや風邪がはやり始めてきています。手洗いうがいをしっかりと風邪予防につとめましょう。

受験生に必要な栄養と食事！

受験生の食事でもっとも重要なことは、栄養のバランスのとれた食事をとることです。中でも、ごはんやパンなどの主食に多く含まれているブドウ糖は脳の働きをよくします。ブドウ糖が足りないと、低血糖になり、倒れてしまうこともありますので、しっかりと主食をとりましょう。

★糖質 (ブドウ糖)

血糖値を上げ、脳のエネルギー代謝を高め、脳の働きを活発にする働きがあります。

糖質は
穀類 (ごはん・パン・めん)
など主に主食に多く含まれています。

★たんぱく質 (アミノ酸)

脳の細胞の働きを活発にし、頭の回転を良くする働きがあります。

たんぱく質は
魚類・肉類・大豆・大豆製品
牛乳・卵など、主に主菜に多く含まれています。

★カルシウム

集中力を高める働きがあります。精神を安定させストレスを減少させます。

カルシウムは
牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルト) 海草類・小魚に多く含まれています。

★レシチン

脳の働きを活発にし、記憶力を高める働きがあります。

レシチンは
大豆・卵黄・くるみ・ごま・ピーナッツ・レバー・油などに多く含まれています。

★ビタミン類

脳の活動全体を調整し活性化する働きがあります。特にビタミンB群、ビタミンC・Eは脳の活動をスムーズにします。

ビタミン類は
野菜類 (特に緑黄色野菜) ・果物などの副菜や魚類・豚肉・レバー・発芽米などに多く含まれます。

★試験当日におすすめ

試験当日は、きちんと朝食をとって出かけましょう。特に、炭水化物 (ごはん・パン) などをしっかり食べ、その日に脳が使うエネルギーを補給しましょう。

給食は、明治22年山形県鶴岡町の忠愛小学校で始まりました。しかし、第二次世界大戦が終わった頃は食べるものがなくなり、給食は中断されてしまいました。その頃の小学校6年生は、今の4年生くらいの大きさしかなかったそうです。昭和21年12月24日に、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉・缶詰などの救援物資が送られてきて、東京や千葉で学校給食が再開されました。この日が戦後の学校給食記念日になりましたが、現在では、学校が冬休みに入るために1ヶ月遅らせて、1月24日を給食記念日としました。

南中学校では1月19日からの1週間で給食週間として様々な取り組みを行っています。

給食の歴史

- 明治22年 山形県鶴岡町の忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりの給食が始まりました。
- 昭和7年 学校に来られない子や体の弱い子を救うために全国各地で給食が始まりました。
- 昭和19年 戦争で食べ物が不足し、給食は一時中断されてしまいました。
- 昭和21年 12月24日に外国から送られたミルクや缶詰・小麦粉によって学校給食が再開されました。
- 昭和51年 「米飯給食 (ごはんを主食にした給食)」 が始められ給食のメニューもたくさん増えました。
- 現在 栄養のバランスはもちろん、各地の郷土料理や様々な新メニューが学校給食に取り入れられるようになりました。



1月11日は鏡開きです。

この日は正月に供えていた鏡もちを割って、お汁粉やお雑煮にして食べます。ただし、「割る」や「切る」は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。お雑煮は各家庭や地域によって、味や食材などが様々です。関東風のお雑煮は醤油仕立てで、関西風は味噌仕立てです。ほかにも餅の形に違いがあるそうです。

