

# 給食だより



令和8年 1月 志木第二中学校

新年、あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食をみなさんに届けられるよう、栄養士・給食調理員で頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

## 給食の歴史



学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の小学校で、生活が苦しい家庭の子どもを対象に昼食を出したことが始まりといわれています。当時の給食はおにぎり、焼き魚、漬物といった簡単なものでした。その後、全国に広まった給食ですが、戦争でしばらく中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。

今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。この期間を通じ、食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さをあらためて考えてもらえると嬉しいです。



みんなに感謝して「いただきます！」しましょう！

## 受験生にエール

年が明け、いよいよ高校受験が始まります。3年生は免疫力を高め強い身体を作り、受験に臨みましょう。また、2年生や1年生のみなさんも、寒い冬を乗り越えられるよう、下の3つのポイントを実践してみましょう。

### 1 質のよい睡眠



受験生に必要な睡眠時間は、6時間半～7時間と言われています。睡眠には脳や身体を休めるほか、記憶を定着させる効果があるため、睡眠不足になると日中に覚えたことが長期記憶に保存されません。

### 2 バランスのよい食事



脳のエネルギー源になる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン等様々な栄養素をバランス良くとることが、大切です。特に、糖質をエネルギー源に変える働きをもつビタミンB1（豚肉等）や、免疫力を高めるビタミンC（野菜や果物等）を意識してとるとよいです。

### 3 体を温かく保つ



人間は、体温が1°C下がると免疫力が30%以上も低下すると言われています。免疫力が低下すると、風邪等病気にかかりやすくなってしまいます。ゆっくり湯船に浸かる等して、身体を温めましょう。