給食だより１月号

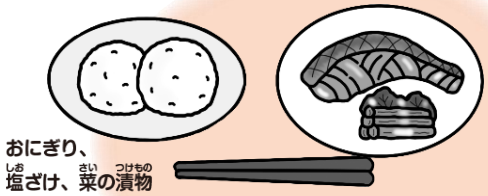
令和５年度
みどり市立笠懸南中学校

新年あけましておめでとうございます。この冬休みはどのように過ごしましたか。1月に入り、寒さはこれから一段と厳しくなってきます。ウイルス感染を予防するための手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、日頃からバランスの良い食事を心がけ、よく寝て、よく体を動かし元気な1年をスタートさせましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

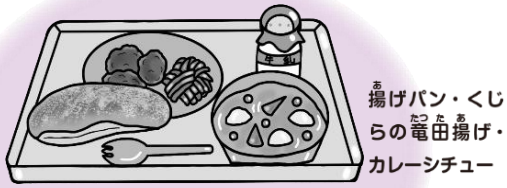
1月24日は「給食記念日」です。24日から1週間は「全国学校給食週間」となります。時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子ども達を大切に思う気持ちが詰まっています。みなさんが毎日食べている学校給食の大切な意義や役割について、あらためて考えてもらうための1週間です。

日本で最初の給食



明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

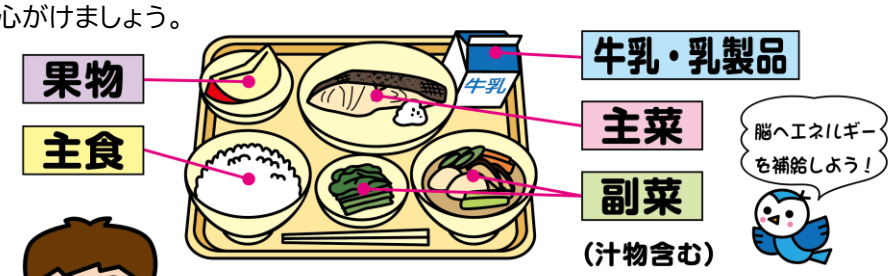
昭和の時代のなつかし給食



昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うかな？

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

☆☆☆～笠南中　人気献立～☆☆☆

本校では、卒業をひかえる３年生にリクエスト給食のアンケート調査を行っています。
その中で、今年度人気があった献立を紹介します。

第１位　鶏の唐揚げ　　第２位　ココア揚げパン、わかめご飯
第３位　ワンタンスープ　第４位　海藻サラダ　　第５位　ABCスープ

皆さんの好きな給食は、ランクインしていましたか。３年生のリクエスト給食は、１月と２月の献立に登場します！