



給食だより



令和8年1月8日
調布市立神代中学校

新しい年が明けました。充実した冬休みを過ごせましたか？

寒さが一段と厳しくなり、様々な感染症が流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。



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中から行われます。テスト勉強などで夜ふかししていませんか？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

私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、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するために毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



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はなく、午前中に体温をうまく上げることができます、基礎代謝量も減ってやせに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。朝食をしっかりととれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。

鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。鏡開きはお正月に神棚や床の間にお供えしていた鏡もちを下げて食べる行事です。鏡もちは神様が宿るところと考えられており、鏡もちを開くことで年神様をお送りし、お正月に一区切りをつけます。また、鏡もちを食べることで年神様の力を授かり、一年の無病息災を願います。



神代中学校では9日(金)はお正月献立の七草ぞうすい・松風焼・七福神煮なますが登場します。

1月24日から30日は

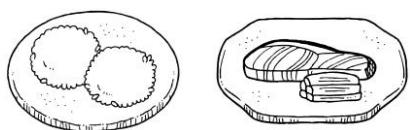


給食が始まったのはいつから？

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、骨づくりや骨粗鬆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。



明治22年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLALA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

神代中学校では「全国学校給食習慣」にちなみ、26日(月)は学校給食が始まった明治22年頃の給食をイメージした献立・27日(火)は昭和20~40年代によく食べられていたすいとんや鯨の竜田揚げの献立・28日(水)は昭和30年頃の献立・29日(木)は昭和40年頃の献立がでます。お楽しみに♪

《お知らせ》

※全学年：23日(金)は午前中授業のため給食はありません。