

しょくいく インフォメーション

1月号
平成31年1月8日発行
川口市立並木小学校

毎月19日は食育の日

あけましておめでとうございます。
今年も安全で美味しい学校給食を作ります。
どうぞよろしくお願いいたします。 給食室一同



1月は、「睦月」といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。1月7日の七草粥、1月11日鏡開きとお汁粉、1月15日小正月の小豆がゆは、新年の初めに1年の幸せを願った行事食です。ご家庭では食べられましたか？
給食開始の1月9日（水）は、『七草給食』で七草汁が登場します。

第2回けんこう会議

『質の良い睡眠習慣と健康づくり』

12月14日（金）に、6年生全員参加で行いました。
はじめに、給食委員会が『生活リズムをととのえる健康習慣とおすすめの朝食メニュー』について発表をしました。
次に、『質のよい睡眠習慣と健康づくり』と題して、学校保健課指導主事阿部雄太先生にご講演していただきました。



「睡眠クイズ」では、「寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすると眠れなくなる」など、児童はわかっているけどついやってしまう行動についてふれました。また、市内の学校での調査結果として、「睡眠不足を感じている」（男子 34.5% 女子 40.0%）「睡眠不足の理由」（1位・・・男子はなんとなく夜更かし・女子は宿題や勉強）睡眠不足を感じていない子は、運動をしている割合が高いという結果もありました。



生活習慣を身につけるためには家庭での教育が重要で、生活習慣の意義を理解するためには学校での教育が必要とのことでした。生活習慣について、ご家庭で改めて見直す機会にしたいと思います。

小児期に必要な睡眠時間	
年齢	睡眠時間
7さい	10時間30分
9さい	10時間00分
11さい	9時間30分
13さい	9時間15分

出典：成田奈緒子
「早起きリズムで脳を育てる 脳・こころ・からだの正三角形」

質のよい睡眠習慣と健康づくり

栄養バランスのよい朝食を

・家族で、コミュニケーションを図りましょう。

【よい睡眠に効果的な食品】
・大豆製品 ・乳製品
・鶏卵、魚卵 ・ナッツ類
・ゴマ ・はちみつ ・バナナ

よい睡眠に関するアンケート結果より

1. よい睡眠時間は足りているが、よい睡眠不足を感じている子が多い。
2. ゲームやスマートフォン、テレビの視聴など就寝前の過ごし方に課題が見られる。
3. 毎日運動をしている児童が少ない。

質のよい睡眠が重要！

質のよい睡眠習慣と健康づくり

日中は十分な活動を

・体を動かし、よい睡眠につなげましょう。

【質のよい睡眠を！】
日中たくさん運動している子の方が、夜ぐっすり眠ることが出来ます。

質のよい睡眠習慣と健康づくり

すっきり目覚めるために

・カーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。

・散歩や体操など体を動かしましょう。

質のよい睡眠習慣と健康づくり

たっぷり、ぐっすり寝るため

・電気を消して、暗くしましょう。

・静かな環境にしましょう。

・決まった時間に布団に入ります。

『全国学校給食月間』



1月24日から1月30日までは、「全国学校給食週間」です。

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現鶴岡市）で昼食を持参できない子供たちのために、おにぎりと塩ざけ・漬物を用意したのが始まりです。その後、昭和21年12月24日に東京都内の小学校で、ラウ（アジア救済公認団体）からの給食物資の贈呈式が行われ、再開されました。

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子供たちの心身の成長を支える役割があります。また近年、子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満やそう身傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られるようになっていきます。将来健康で充実した食生活を送るために自分に必要な食品を選ぶことができるよう、学校給食が日々の食生活のお手本となるための“生きた教材”としての役割も担っています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められ、全国で様々な行事が行われます。



明治22年の献立



昭和22年の献立
（トマトシチュー・脱脂粉乳）

今月の献立紹介

10日『炊き込みおこわ』

材料	5人分（g）
精白米	2合
もち米	80
水	280
鶏モモ小間肉	50
油揚げ	25 5mm
にんじん	50 千切り
干ししいたけ	4 スライス
油	8
酒	6
塩	2
だしの素	4
しょうゆ	15
クルミ	25

作り方

- ① 具を煮た煮汁でごはんを炊く。
- ② 炊き上がったごはん、具とクルミを混ぜる。

11日『切り干し大根のサラダ』

材料	5人分（g）	
切り干し大根	20	茹でる
ツナ	100	ほぐす
キャベツ	150	8mm
にんじん	15	千切り
ホールコーン	25	蒸す
サラダ油	10	
砂糖	2	
塩	0.5	
酢	8	
しょうゆ	10	

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、塩でもみ茹でる。
- ② 野菜を茹でて、材料をまぜドレッシングと合える。