

いただきます!



# いただきます1月号

R7.Jan 白山市立鳥越中学校

ぐちそうさま!



あけましておめでとうございます。今年度も最後の学期となりました。3年生は受験も目前、1・2年生も進級に向けての大切な時期です。みなさんが元気に力を発揮できるように、今年も美味しい給食を提供していきます。

がんばれ!受験生!!



## 試験に向けての食生活のポイント



### 「睡眠」で脳と体のリフレッシュ

睡眠には、疲れた脳や体の休養、疲労回復、成長ホルモンの分泌など重要な働きがあります。また、「学習したことや見たことの記憶を整理して、定着させる」などの役割もあります。勉強したことをしっかり記憶に定着させるためにも、**質の良い睡眠**を心がけましょう。質の良い睡眠に重要なのは「**早寝**」「**早起き**」など生活リズムを整えることが大切です。

### 「朝ごはん」で脳のスイッチ ON

私たちの脳は、睡眠中も活動するためにエネルギーを使っています。しっかりと夕ごはんを食べていても、朝起きた時には脳の栄養は空っぽになっています。朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリして勉強が頭に入らないということになってしまいます。朝ごはんは一日を活動的に元気に過ごすための大切なスイッチです。毎日食べる習慣をつけましょう!

朝食を毎日食べている子どもは、朝食を全く食べない子どもに比べ、学力調査の結果が10ポイント位高いという調査結果もあります。(文部科学省のHPより)



### 脳のエネルギー源は『ブドウ糖』



私たちの脳は『ブドウ糖』をエネルギー源としてつかっています。ごはんやパン、麺などの主食に多く含まれる炭水化物が、消化・吸収されブドウ糖になります。特に、ごはんは、ゆっくり消化・吸収されるため、腹持ちもよく、血糖値の上昇も緩やかなため、脳にとってもいい影響をもたらします。ごはんと一緒に色々なおかずをバランスよく食べたほうが、より脳が働くことも証明されています。



### ごはんとう製品(納豆やみそ汁)はベストカップル!

ご飯に足りない栄養素を大豆に含まれるリジンが補って、良質なたんぱく質となります。忙しくて時間がない時も、手軽に食べられる納豆はおすすめです。また、豆腐やみそ汁など大豆を使った料理でより効果的に栄養を摂ることができます。



### 1月の給食より



#### ◇8日…お正月料理

お正月と言えば、おせち料理。おせち料理には一品ずつ由来があります。出世魚のぶりは「出世できるように」、紅白なますは「お祝いのお水をイメージ」しています。今年1年間健康にすごせるようにと願いが込められています。

#### ◇23日…世界のジオパーク給食

##### レイキャネス(アイスランド)

アイスランドは、世界で最も北にある島国で、氷河・活火山・温泉がいたるところにあります。レイキャネスジオパークには、今から約6500万年前に分裂した、アメリカ大陸とユーラシア大陸の割れ目を見て歩ける貴重な場所があります。給食ではブロックフィスクル(さかな入りマッシュポテト)が登場します。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。

学校給食は栄養バランスのよい食事で成長期にあたる子どもたちの成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につける為に重要な役割を果たしています。その他にも、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

#### ◇27日～31日…「全国学校給食週間」

この期間は特別栽培米『比咩の米』が提供されます。

27日…お米をおいしく味わう献立

28日…お話給食『かぼちゃスープのおふろ』

29日…能登応援給食

30日…学校のカレー

31日…白山市誕生日メニュー

白山手取川ジオパーク  
イメージキャラクター  
「ゆきママとしずくちゃん」



### 全国学校給食週間

