

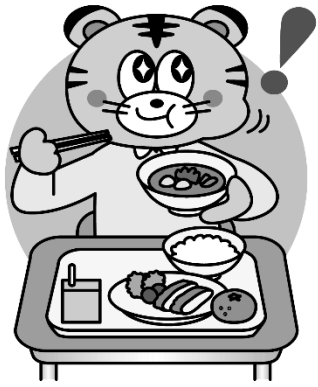


1月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう
小山台高等学校
定時制
03-3714-8155

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。

苦手なものにも「トライ」しよう!



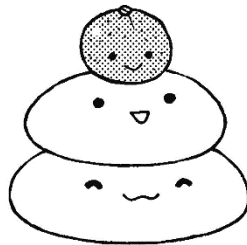
皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!



鏡もちの上のみかん?

丸く平たいもちを重ねた鏡もち、年神様にお供えするものです。もちの上のみかんを飾る家庭も多いと思いますが、正式には「橙(だいだい)」という果実を飾ります。だいだいは冬が過ぎても実が落ちないため、「だいだい家が繁栄するように」という願いが込められているのです。



カフェインのとり過ぎに注意が必要です



カフェインは、緑茶、コーヒー、コーラ、エナジードリンク、ココアなどの飲み物のほかに、チョコレートや抹茶入りのお菓子などにも含まれています。カフェインには、脳を刺激して目覚めさせる作用があります。しかし、摂りすぎてしまうと、眠れなくなったり、不安な気持ちになったりして心身に悪影響を与えます。

<悪影響のない最大摂取量>

13~19歳では1日2.5mg×体重(kg) (例: 体重50kgの人は1日125mg)
20歳以上では1日400mg、1回3mg×体重(kg)

<飲み物のカフェイン含有量>

- ・コーヒー1缶(285ml) 無糖170mg、微糖200mg
- ・コーラ500ml 50~64mg
- ・ミルクティー500ml 105mg

1月24日~30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、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、昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高める活動が全国で行われています。

