

12月21日は二十四節気のひとつ「冬至」でした。「冬至」は1年で最も昼が短い日です。また、「冬に至る」という漢字のとおり、本格的に寒さが厳しくなってくる時期です。「冬至」には、風邪を引かないようにゆず湯に入ったり、栄養たっぷりのかぼちゃを食べたりする、昔からの風習があります。明日から冬休みが始まります。規則正しい生活を心がけて、冬休みを健康に過ごしましょう。



## 規則正しい生活とは？

「規則正しい生活」って、具体的にどんな生活をすればいいのでしょうか？

「規則正しい生活」は、「食事」「睡眠」「運動」の「健康3原則」を徹底した生活をする事です。1日3食、栄養バランスのよい食事をとること、質の良い睡眠をとること、適度に運動をすることを大切にした生活です。

## 睡眠は質も時間も



寝付きの良さ、深い眠り、すっきりとした目覚めの3つが満たされている状態が「質の良い睡眠」です。「質の良い睡眠」のために、

- ①生活リズムを整える
- ②朝は決まった時間に起きるようにし、朝ごはんはしっかり食べる
- ③日中は適度に運動する

加えて、睡眠時間をしっかりととりましょう。夜更かしは×です。

## バランス大事！



バランスのいい食事の一番身近な例が「給食」です。給食のように主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立（一汁三菜）にすると、いろいろな食品を組み合わせることができ、自然と栄養バランスのとれた食事になります。給食のような食事を意識してみよう！



## 「適度な」ってどれくらい？

WHO（世界保健機関）では、「適度な運動量」について、ウォーキングなど中程度の運動を週150分、できれば1回30分の運動を5回に分けてすることが理想的というガイドラインを出しています。自分の好きなスポーツや活動で、できるだけ毎日続けられればいいですね。冬休みは雪かきの大チャンス！雪かきで運動して、周りからも感謝されて、一石二鳥ですよ！

20日(月) 始業式 ・キーマカレー ・白菜のツナ和え ・ゼリー <b>855 kcal</b>	21日(火) ・塩ラーメン ・揚げ焼売 ・バナナ <b>834 kcal</b>	22日(水) 縦割り給食 ・ごはん ・白玉団子汁 ・焼き魚(赤魚醤油みりん漬) ・切り干し大根の煮物 <b>759 kcal</b>	23日(木) ・味噌けんちんうどん ・ごま和え ・黄桃 <b>741 kcal</b>	24日(金) ・青菜ごはん ・みそ汁 ・厚揚げのそぼろ煮 ・のり和え <b>707 kcal</b>
27日(月) ・肉豆腐丼 ・みそ汁 ・きゅうり漬 ・ナタデココフルーツポンチ <b>838 kcal</b>	28日(火) ・塩パン(くるみ会) ・ミルクスープ ・ママレードチキン ・コーンサラダ <b>720 kcal</b>	29日(水) ・〇〇おにぎり ・真だくさんすり身汁 <b>みんなの</b> ・ちくわのごま揚げ <b>おにぎり</b> ・大根の煮物 <b>プロジェクト</b> <b>821 kcal</b>	30日(木) ・チリコンカンスパゲティ ・辛子和え ・レモンタルト <b>817 kcal</b>	31日(金) <b>お休み</b>

**1,2月の重点マナー  
「食べ方」**

- よくかんで食べる
- 三角食べをするなど



今月の栄養価(1ヶ月平均 / 目標値)  
 カロリー(熱量) 788kcal / 820kcal  
 たんぱく質 32.4g / 26.6~41.0g  
 脂質 24.7g / 18.2~27.3g  
 食塩 3.6g / 2.5g

今月のおにぎりプロジェクトは12月に生徒の皆さんと先生方に『一番好きな具』のアンケートをとりました。今月は先生方に1番人気の具が登場します。来月は生徒の皆さんの一番好きな具です!



毎年1月24日~1月30日は  
学校給食について考え、知るための...

# 学校給食週間です。

日本最初の学校給食は、明治22年、山形県の小学校において子どもたちのためにお坊さんが昼食を作って出したことから始まります。その後、給食は戦争のために一時中断されていましたが、戦後の食糧難により子どもの栄養状態が悪化したことから再開することになりました。

**給食がスタートして130年以上たちます。**

現代の給食はより安心安全なものになり、使う食材や献立の種類がどんどん増え、日々進化し続けています。私たち多くの日本人は偏った栄養摂取(好き嫌いなど)、肥満・痩身や自身の健康について考えるべき課題がたくさんあります。

**学校給食は空腹を満たす栄養の摂取だけでなく、食に関する正しい知識とマナー、望ましい食習慣を学び身に付けるため重要な役割を担っています。**



日本最初の給食は  
おにぎりと焼鮭



現代の給食は献立の  
バリエーションが豊富