

1月

# 給食だより



岩沼市立岩沼北中学校  
令和3年1月5日  
文責 栄養士 本田 薫

あけましておめでとうございます。本年も衛生面に気を配り、おいしい給食が届けられるよう給食室一同努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

1月は全校学校給食週間があります。これを機に、いつも食べている給食の役割について考えてみましょう。



1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

**家族で給食について  
語り合ってみませんか**

## 給食は生きた教材

給食の時間では、準備から片付けの実際の活動を繰り返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など…。給食の思い出を家族で話してみましょう。今の給食と昔の給食の違い、同じところなどを知ることができるともかもしれません。

## 試験前も早寝・早起き・朝ごはん！

試験の勉強のために、夜遅い時間まで起きている人はいませんか？せっかく勉強しても試験当日に眠気で頭が働かないということがないように「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、勉強も体調も万全にしましょう。



11月のいわぬま健幸運動の結果によると、北中生の毎日朝ごはんを食べる生徒の割合は約90%でした。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。

カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どものうちはとらない方がよいでしょう。睡眠不足は健康に悪い影響をおよぼします。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。



## 試験前のとある夜



最近よく会いますね

試験前だからかな

エナジードリンクさん

けしごんさん

えんぴつさん

エナジードリンクさんはカフェインが入っているんでしょう？中毒にならないか心配しちゃう

眠い時は無理せず寝てほしいよねー

みんな優しい……