

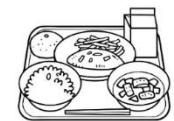


令和8年1月号  
桶川市立桶川西中学校

新しい年が始まり、9日から給食も始まります。寒い日が続きますが、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

給食室でも、引き続き安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 1月24日から30日は 全国学校給食週間です！



日本の学校給食は明治22年、山形県鶴岡市でお弁当を持ってこられない子どものためにおにぎりと簡単なおかずを出したことが始まりといわれています。その後、第二次世界大戦で中断されたのち、昭和21年12月24日に学校給食物資の贈呈式が行われ、この日が「学校給食感謝の日」となりました。現在12月24日は給食のない学校が多いので、1ヶ月後の1月24日から30日を学校給食週間としています。

現在では、食糧不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品の中から何が自分に必要かを選び、考えて食べることが求められています。成長期の児童生徒への適切な栄養摂取ができる食事の提供という目的はどの時代も共通していますが、近年は食事のマナーや旬の食材、郷土料理や行事食を学ぶことが出来る「生きた教材」としても重要な役割を担っています。



### 給食週間中の献立

26日(月) 給食が始まった私立忠愛小学校で出されていた献立は「おにぎり、塩鮭、漬物」と言われています。それを再現した塩鮭と浅漬けの和食の献立です。

27日(火) 照り焼きトーストは調理パンの新メニューです。照焼チキンをイメージした甘辛いたれとのりの風味を生かしたトーストです。

28日(水) 桶川市はプロ野球球団「埼玉西武ライオンズ」のフレンドリーシティです。今回、ライオンズの若獅子寮で実際に提供されているカレーを取り入れました。玉ねぎと肉がたっぷり入ったカレーライスです。

29日(木) 桶川市の給食は手作りを心がけていて、手作りデザートは生徒も楽しみにしているメニューです。チーズケーキはクリームチーズや生クリーム、卵を使用する本格的なチーズケーキでカップに入れたものをオーブンで焼いて提供します。

30日(金) 鯨は戦後の肉類が高価だった時代に、栄養価が高く安価に手に入る食材として、当時の給食に多く登場していました。それにちなんで、給食週間に毎年鯨料理を取り入れています。

## 食べてがんばれ！受験生

いよいよ受験シーズンの到来です。当日ベストな状態で自分の力をいかんなく発揮できるよう、生活習慣を見直してみましょう。

### 食事で朝型にリセット



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？早めに朝型に戻しましょう。

脳が活躍するには、起きてから2時間くらいは必要と言われています。テストで勉強の成果を発揮するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

また、私たちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、エネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。また、朝食をとることで体温が上昇します。体の冷えは集中力の低下にもつながります。温かい汁物やお茶などを飲んで体を温めましょう。

朝からしっかりと活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

### 免疫力を高めよう！



試験当日にベストな状態で臨めるよう、免疫力を高めて病気にかかりにくい体を作りましょう。細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきたときに、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫と言います。

免疫力を高めるためには「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

### 1月17日は「防災とボランティアの日」です

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、全国から多くのボランティアが駆け付け、様々な活動を実施しました。このことが被災地の復興に向けた大きな力となったことから、この日が「防災とボランティアの日」と定められました。

桶川市では、1月17日を防災について再確認する日として、市内全小中学校で防災給食を実施します。今年の献立は「アルファ化米のご飯、ふりかけ、すいとん、みかん、牛乳」です。ご家庭でも防災について話し合ってみてください。

