



1月
睦月（むつき）
January

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、早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえ、勉強も体調も万全にしましょう。



試験前も早起き・早寝！



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりととることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き・早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたし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、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。

生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。



こんな時は手を洗いましょう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを入れないようにしっかり石けんで手をあらうことが重要です。



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

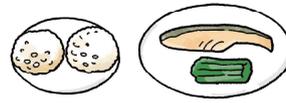


裏面もあります。

1月24日～30日 全国学校給食週間

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。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、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。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

★給食委員会では、調理員さんに日ごろの感謝の気持ちを伝えるために手紙を書いています。給食委員全員の手紙を調理員さんに届ける予定です。また、生徒の皆さんに自分の食事マナーを振り返ってもらうように、1月29日に食事マナーの振り返りを行います。食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。食事をよりおいしく楽しむためにも、毎食心がけ、給食をおいしくいただきましょう。

かんぴょうの卵とし汁

～1月27日（水）の献立から～

【材料】	1人分	4人分
かんぴょう（乾燥）	6g	24g
ねぎ	15g	60g（1本）
卵	20g	80g（1～2個）
にんじん	10g	40g（1/4本）
小松菜	10g	40g（1株）
かつお節	3g	12g
みそ	10g	40g（大さじ2）
水	150g	600cc

【作り方】

1. かんぴょうは洗って戻し※、1cmくらいの長さに切る。
2. ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は2cmに切る。
3. 小松菜は下ゆでする。
4. かつお節でだしをとり、にんじん、かんぴょうを煮る。
5. だし汁で溶いたみそを加える。
6. 溶き卵を加える。
7. 最後に小松菜、ねぎを入れる。

溶き卵を鍋に入れる際は、汁の温度を十分上げてから少しずつ流し入れると、ふわふわに仕上がるよ！

※【かんぴょうの戻し方】

- ①さっと水洗いし、軽くしぼる。
- ②塩少々をふりかけ、やわらかくなるまでよくもむ。
- ③塩を洗い流し、たっぷりのお湯でかんぴょうの色が少し透き通るまでゆでる。

