

食育だより 1月号

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

今年もよろしくお祈りします。生徒の欠席人数が多い中、残菜の量は思ったよりも少なく、学校では元気に過ごしている様子が見られます。ここ数か月はコロナにより不安定な状況が続くと思われませんが、よく食べて、睡眠時間を確保し、可能な範囲で体調管理に気を付けてほしいと思います。



朝型生活を心がけよう

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？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

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。

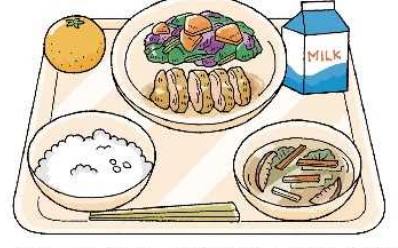


カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どものうちはとらない方がよいでしょう。睡眠不足は健康に悪い影響をおよぼします。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

給食は生きた教材



1月24日から1月30日は全国学校給食週間でした。本校の教員に東北地方出身者が多いことに因み、東北地方の郷土料理を給食にしました。各地方の出身の先生からコメントをいただき、それぞれのメニューに関する思い出や、その地方にある他の郷土料理を紹介しました。

給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、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。



二本松ざくざく煮メニュー



冬の宮っこランチ



山形いも煮メニュー



青森せんべい汁メニュー



秋田きりたんぼ汁メニュー



盛岡じゃじゃめんメニュー

