



# 食育だより 1月

学校が始まって、夜遅い時間まで起きている人はいませんか？ 午前中の授業時間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。



## 生活リズムをととのえて早起き・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。睡眠をしっかりをとることで脳を休ませて、授業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。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。



## 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。



## 家族みんなで かぜ予防



かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

## 地域や家庭によってかわる 正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがずむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。



先が  
見通せる



## れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

## ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。

## 1月7日に 七草がゆ！



春の七草のひとつ

すずな



春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

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理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

