

<1月：給食指導の目標>

給食に感謝しよう



調理場にはクーラーが設置されているとはいえ、汗をかく日が多く12月に入ってやっと室温がおちついてきました。(夏は暑かった...)毎日大量の食材を衛生的に扱うには一時も気を抜けません。原材料から給食が仕上がるまでの温度管理は特に大切です。果年はうま年、附属小・中学校に皆さんに「給食はうまい!」ってもらえるように、今年も給食調理場協力してがんばります。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

Main table containing the monthly menu schedule from January 1st to 31st. Each row represents a date with columns for the day of the week, menu items, and ingredients. Includes special days like '成人の日' (Coming of Age Day) and '学校給食週間' (School Lunch Week).

1月24日~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、山形県の私立忠愛小学校で貧しい子どもたちへ提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年に「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は12月24日に、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。附属小中学校では、1月19日~24日までを給食週間として、郷土料理や地場産物を使った献立を実施します。20日(火)は、小学校にて大学関係者、日頃お世話になっている方々、26日(月)は大学学長をお招きして招待給食を行います。お迎えする小学校では、会食をしながら楽しい時間を過ごします。お楽しみに・・・

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へのエネルギーを供給します。中学校3年生は入に向けて食事の面からも整えていきましょう。

