



冬休み

# 給食だより



小山中学校給食共同調理場 R6

今年も残すところ、あと1か月になりました。すっかり寒くなって、空気が乾燥しているので体調も崩しやすい時期です。新型コロナウイルスや、インフルエンザなどの感染症にかからないためにも、規則正しい生活を心がけて、体調を整えていきましょう。



## 12月21日は冬至です



冬至とは、1年でもっとも昼間が短く、夜が長い日です。今年は、12月21日(土曜日)です。冬至は、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

本来かぼちゃの旬は夏ですが、冬の野菜が少ない時期まで保存し貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。

また、ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を良くし、体を温めることで風邪を予防します。



### 学校給食の始まり

明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのが学校給食の始まりと言われています。この時の献立はおにぎり、塩鮭、菜の漬物だったといえます。明治22年と言えば「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。

現在では食育の生きた教材としての役割もある給食ですが、昔は餓死をしてしまうような不況が続き、貧しい子ども達が生きていくために給食の提供が行われていたのです。



### 必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること!



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？  
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が 증가します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。  
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

