

# 給食だより

# 1月



あけましておめでとうございます。

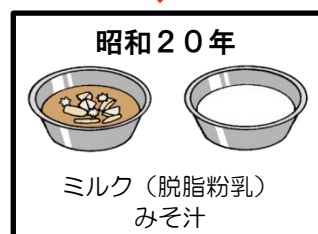
新しい年になり、学年末や卒業シーズンに向かってあわただしい日々が続きます。1月24日から30日は全国学校給食週間です。子どもたちと共に学校給食の歴史や意義を振り返る機会です。健康な体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割についてあらためて考える1週間としましょう。また、冬になると、必ずかぜをひくという人もいるのではないのでしょうか。「かぜは万病の元」といわれています。たかが「かぜ」と思わずに、しっかり予防して元気に過ごしましょう。

## 全国学校給食週間にちなんで 1月24~30日

### 【給食の歴史】

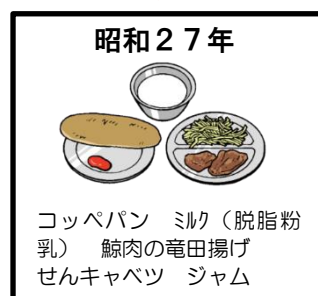


1796年ドイツのミュンヘンで、貧しい家の子どもの救済と就学の奨励のために給食を実施したのが世界で一番はじめての学校給食といわれています。やがて、1849年パリ、1855年ニューヨーク、1864年ロンドン、1887年ジュネーブ…と世界各地ではじまりました。そして、1889（明治22）年10月山形県鶴岡市私立忠愛小学校（大督寺内）で弁当を持って来られない児童のために「おにぎり・焼き魚・漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食のはじまりです。



やがてからだの弱い子や学校に来られない児童救済のために全国各地で給食が実施されるようになりましたが、戦争が激しくなると給食は中断されました。

第2次世界大戦後、食糧事情は大変ひどく、栄養不足の子どもを救うため各国からの援助をもとに給食が再開されました（1946年12月24日）。この援助はユニセフを通じて1964（昭和39）年まで続けられました。



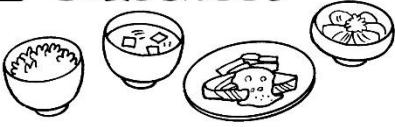
そして今、日本は大変豊かな国になりました。お金さえ出せば何でもいつでも手に入ります。そのため栄養に気をつけ、好ききらいなどを減らし、健康なからだになるということより、「簡単」で「食べものもおしゃれでカッコイイものに」という人も増えているようです。

食べることは、わたしたちの心とからだに力をわきたたせる源です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の働きや力があること、そして食べることの大切さを考えるきっかけになればと思っています。



# 元気に冬を過ごそう！

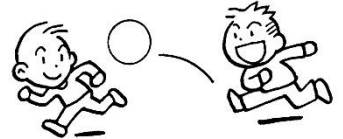
**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



**3** 外で元気に遊び体力をつける



**5** 人混みをさけるようにする



## かぜの予防 5つのポイント

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



## かぜをひいたら

### どんな食べ物をとればいいのか？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

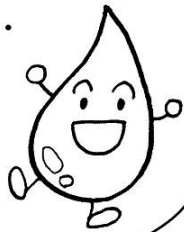


**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



### かぜをひいたら 水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



### Q. 食欲がない時は食べなくてもいいの？

**A.** 熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合もありますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。野菜などをたくさん使ったスープ類は、胃にやさしく栄養価も高いので最適です。かぜを早く治すためには、少しずつでも食べるのが大切です。

## きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。水が冷たくてもしっかりと！