

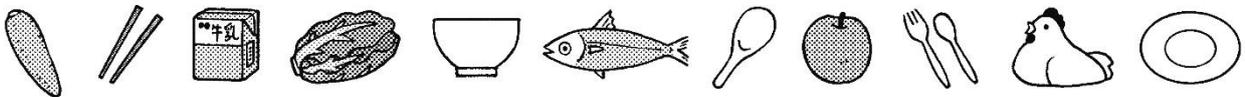
給食だより

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。



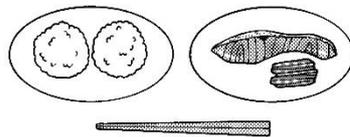
1月24～30日は「全国学校給食週間」です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。



学校給食の始まり

学校給食は、明治22(1889)年、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりとされています。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。それから全国各地に広まっていきました。



©少年写真新聞社2020

給食はおいしい教材!

給食はおいしい食事での体の成長を支えるだけでなく、みなさんが栄養素の知識や望ましい食生活や食事のマナーなどを身につけたり、行事食や郷土食を通して、地域の文化や伝統を学んだりすることができる教材でもあります。



©少年写真新聞社2020



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょ。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

**家族で給食について
語り合ってみませんか**

【我孫子市の学校給食の歴史】

昭和 38 年(1963 年)	我孫子市では我孫子第一小学校と布佐小学校で「完全給食」が開始。
昭和 39 年(1964 年)	湖北小学校・湖北中学校で親子方式による給食開始。 (昭和 50 年に湖北中学校移転のため、中止)
昭和 50 年(1975 年)	我孫子市で「米飯給食」が始まる。全国的にもこの頃から給食にご飯が登場します。
平成 5 年(1993 年)	白山中学校給食開始(それまで中学校はミルク給食でした。) 我孫子市内の中学校で最初の「完全給食」開始です。 その後、順に中学校の給食が開始されました。
平成 14 年(2002 年)	我孫子産野菜を給食に導入。(平成 22 年から市内 19 校すべてに導入されました。)
平成 18 年(2006 年)	我孫子産コシヒカリを給食に 100% 導入。 (平成 22 年から週 3.9 回を目安に米飯給食を実施できるようになりました。)

1 栄養バランスのよい食事を 3 食きちんととる



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!



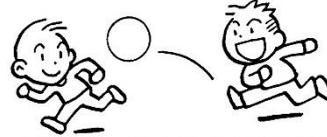
2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



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。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

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。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

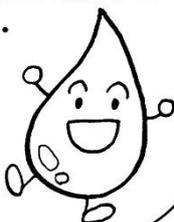
ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

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ことが大切です。

