

家庭数



きゅうしょくだより

令和3年度

1月号

春日部市立豊野小学校

ひといつしょよ
おうちの人と一緒に読みましょう

あけましておめでとうございます。

ふゆやす たの ぎょうじ せいかつしゅうかん
冬休みは楽しい行事がたくさんあり生活習慣がみだれていませんか。

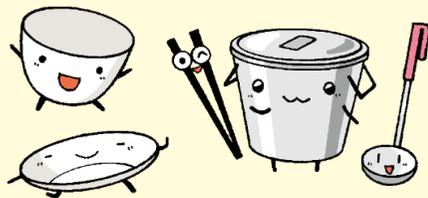
はやね はやお あさ せいかつしゅうかん まも きそくただ せいかつ おく
早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を守り、規則正しい生活を送りましょう。

また、さむ いちだん きび えいよう
また、寒さが一段と厳しくなってきましたから、栄養バランスのよい食事を

こころ かんせんしょう よぼう
心がけ、感染症の予防にもつとめましょう。



1月24日から
1月30日は
全国学校給食週間



にほん がっこうきゅうしょく やまがたけん しりつちゅうあい
日本の学校給食は、山形県の私立忠愛
しょうがっこう ます じどう すく てい
小学校において貧しい児童を救うために提
きょう
供されたことが始まりとされています。
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん ふだん なにげ
「全国学校給食 週間」を、普段、何気なく
た 食べている学校給食について改めて知るよ
あたら し
い機会にしましょう。

学校給食のよいところ

◆みんなと一緒に食べることができる

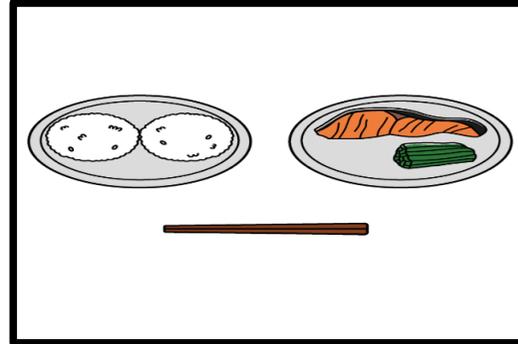
◆望ましい食習慣を学ぶことができる

◆安全・安心で衛生的

◆栄養のバランスがよい

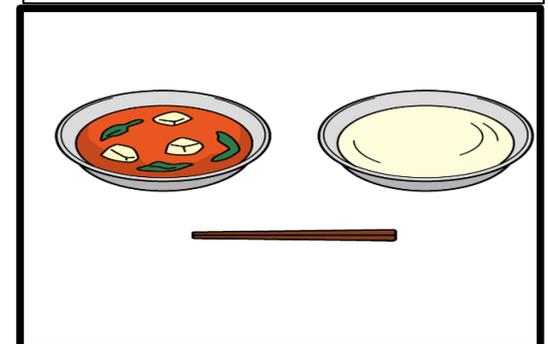
学校給食の歴史をふりかえってみよう！

明治22年（1889年）



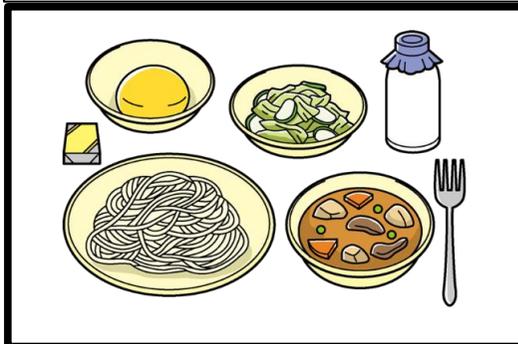
おにぎり・塩ざけ・菜のつけ物

昭和22年（1947年）



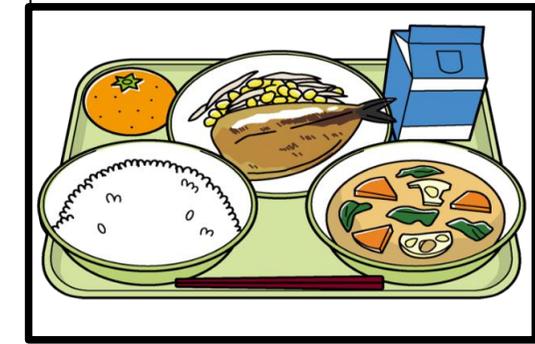
ミルク（だっし粉にゆう）・
トマトシチュー

昭和40年（1965年）



ソフトめんのカレーあんか
け・牛乳・あまずあえ・くだ
もの（おうとう）・チーズ

現在



地いきやしゆんの食材がほうふで、栄
養のバランスがよく、食に関する知し
きを学べます。



うがいはいらない？

小学生とおじいちゃん、おばあちゃんの世代の年齢差は何十歳もあります。

おじいちゃん、おばあちゃんが小さいころには「うがいをしなさい」といわれていました。

それは悪いかぜが流行っていてたくさんの方が死んだ時代があったからです。1981

年から1919年にかけて、2020年の新型コロナウイルスのように、世界中で感染拡大

したスペインかぜです。これはかぜといっても、ただのかぜではありません。世界中の約

3分の1が感染。死者も4000万人とも5000万人ともいわれていて、日本でも40万近

い人が亡くなったといわれています。その当時は第一次世界大戦の最中。じつは、戦争

で死んだ人よりスペインかぜの死者のほうがはるかに多くいました。

ところで、かぜやインフルエンザでは、マスクと手洗いにうがいをうるさくいられてい
たのに、新型コロナでは「うがい」はいわれないのでしょうか。

日本では、「うがいをしなさい」と日常よく聞きます。季節を問わず、かぜ予防対策の

1つだと考えられてきたからです。日本のうがいの歴史は、平安時代後期までさかの

ぼります。ところが最近、インフルエンザやコロナウイルスなどに対する「うがい」の効果

は証明されていないといわれるようになりました。厚生労働省も、インフルエンザ啓発

ポスターから「うがい」をはずしています。

しかし、ウイルスをやっつけられるかどうかはわから

なくても「うがい」は口の中をきれいにできます。

外から帰ってきたら「うがい」。食事の前にも「うがい」

をしましょう。



出典：岩崎書店書籍

食べ物クイズ??

おせち料理



めでたさを重ねるという意味で、重箱におかずを詰めます。本来は四段や五段重ですが、最近では二段や三段重になっています。

Q、

お正月に食べるおせち料理に

ついて説明しているのは次の

うちどれでしょう？



①長く保存しておける

②火を使わずに作れる

③短い時間で作れる

A、

①長く保存しておける

おせち料理に入っている多くのおかずは、長く保存しておくことができます。

新しい年を祝って食べるおせち料理は、大みそかまでに作りませんが、火は聖な

るもの(神様を表す)なので、お正月はなるべく火を使わないようにするという

古くからの考えと、普段料理を作る女性たちを休ませようなどの理由から、数

日間食べ続けられるようになっています。

地域によって様々ですが、一の重は、黒豆、数の子、田作りなどの祝い肴と、

伊達巻やきんとんなどの口取り、二の重は、酢の物と焼き物、三の重は煮

物が詰められ、それぞれの料理には意味がこめられています。