



# 給食だより



柳沢小学校

栄養士 芦野 知子

NO. 9 29. 1. 19

## 3学期の給食がはじまりました！

新しい年をむかえ、3学期の給食がはじまりました。今のクラスで給食を食べるのも残りあとわずかです。

1日1日を大切に過ごしてもらえたらと思います。

冬休み中に、生活リズムが乱れてしまった人は、「早ね・早おき・朝ごはん」を実践して、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして、きちんと朝ごはんを食べてから登校してくださいね。インフルエンザが流行しはじめる時期です。食事の前や外から帰ってきたら、手洗いする習慣をつけましょう。

## 全国学校給食週間



来週の1月24日（火）～30日（月）は、「**全国学校給食週間**」です。柳沢小では、全国学校給食週間中に、特色のある献立を取り入れています。初日の24日・26日・30日は**タイムスリップメニュー**として「ソフトめん」

「**大きなコッパン**」「**鯨(くじら)の竜田揚げ**」が、25日には**地産地消を意識した自給率100%を目指した給食**が出ます。この機会に、学校給食の歴史にもふれてほしいと思います。昔の給食と比べると、現在の給食は献立がとても充実しています。学校給食の歴史を知り、好きな食べ物が何でも食べることができる今の時代に感謝する気持ちをもってもらえたらと思います。ご家庭でも昔の給食についてなど、「**学校給食**」について食卓の話題にしてみてください。

1月24日  
~30日

# 全国学校給食週間



## ◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。

明治22年



## ◆全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。



## ◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。

現在



## ◆昔の給食には、どんなものが出ていたのでしょうか？

### 【主食】

#### ●コッペパン

エネルギーを補うため、大きなコッペパンが定番でしたが、食べきれないという声もありました。揚げて、砂糖やきな粉をまぶした「揚げパン」は、今でも人気があります。（昭和25年ごろ～）



#### ●ソフトめん

うどんとスパゲッティの間のようなめで、ミートソースやあんかけなどをかけて食べました。（昭和38年ごろ～）



### 【飲み物】

#### ●ミルク

牛乳ではなく、牛乳から脂肪分を除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温めたもの。栄養はありましたが、独特のおいしく味で、あまり人気がありませんでした。（昭和20～30年代）



### 【おかず】

#### ●クジラ料理

昔は価格が安かったため、よく登場しました。硬くて臭みが強いので、食べやすいよう工夫して料理されました。（昭和20～50年代）



※「ご飯（米飯）」が本格的に出るようになったのは、昭和50年代以降です。



# 風邪やインフルエンザを予防しよう



冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

## 正しい手洗いの仕方



① 手を水でぬらす。



② せっけんをつけて、手のひらを洗う。



③ 手のこうを洗う。



④ 指の間に洗う。



⑤ 指先・爪の間に洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ 水でよく洗い流す。



⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

### 栄養

1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝食は大切です。



### 休養

早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は



### 運動

適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けな



### 保湿

マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに！



ちょっとまって！その風邪、もしかしたら…

インフルエンザかも？



38℃以上の発熱  
全身の倦怠感  
関節が痛む

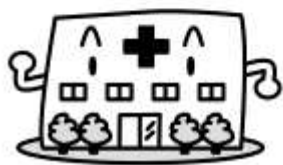
ノロウイルスかも？



吐き気  
嘔吐  
腹痛  
下痢



早めに医療機関を受診してください。



# かぜと食事

## 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。



そのほかにも、「ねぎ」や「らっきょう」は、血行を良くして体を温めてくれる上に、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。「しょうが」には発汗作用があり、「きんかん」はのどの痛み・せきなどに効果があります。

**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。



#### 熱がある時



発熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されています。こまめに水分補給を行い、おかゆや果物などを食べて、エネルギーを補給しましょう。

雑炊  
煮込みうどん  
スープ  
果物

など

#### のどがいたい せきがひどい時



口あたりやのどごしの良い食べ物を食べるようにしましょう。カレーやキムチなど、刺激の強いものはさけるようにしてください。

茶わん蒸し  
ゼリー寄せ  
アイスクリーム

など

#### 下痢の時



体の水分がどんどん失われていますので、十分な水分とミネラルを補給します。また、消化のよいものを食べるようにしましょう。

おかゆ  
煮込みうどん  
豆腐料理  
スープ

など