

1月給食だより

令和4年1月11日
西東京市立柳沢中学校

新しい年を迎えました。
みなさんが健康で元気に暮らせますように、今年も栄養バランスの良い給食作りに努めます。
どうぞよろしくお願いいたします。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



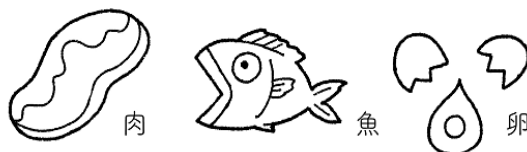
4 マスクをつける



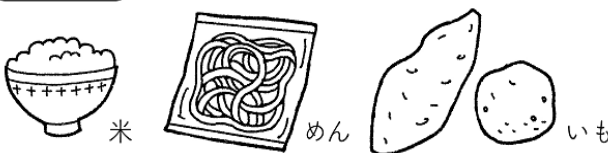
体調の悪いときには無理をせず休んで体力を回復させましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



1/24~1/30

「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

昭和22年ごろ

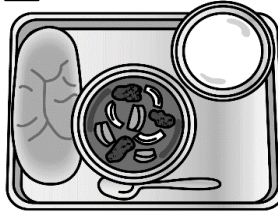


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた脱脂粉乳をお湯で溶いたものでした。独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉や、ちくわがよく使われていました。

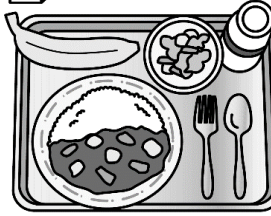
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式麺）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。学校給食は、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための生きた教材として、「食育」の役割も担っています。

★学校給食週間には、クジラ肉を使った料理や、揚げパンなど、昔の給食でよく登場したメニューを献立に取り入れました。栄養をとるのが難しかった時代があったことを忘れずに、感謝の心でいただきましょう。

12月の給食で使用した主な食材の産地

- 北海道：鱈（たら）・大豆・玉ねぎ・じゃがいも・グリーンピース
- 青森：米（つがるロマン）・鶏肉・にんにく・長ねぎ・ごぼう・りんご
- 岩手：米（ひとめぼれ）・鶏肉・長ねぎ
- 宮城：たまご・豆腐
- 群馬：豚肉
- 栃木：もやし
- 茨城：豚肉・ピーマン・青梗菜・白菜・蓮根・パセリ
- 千葉：豚肉・キャベツ・にんじん・かぶ・さつまいも
- 埼玉：小麦粉・小松菜・カリフラワー・きゅうり
- 西東京市：ほうれん草・小松菜・大根・にんじん
白菜・長ねぎ・さつまいも
- 長野：しめじ
- 岡山：青のり
- 鳥取：鰯（いわし）・鮪（はたはた）
- 高知：生姜
- 愛媛：みかん・レモン
- 佐賀：米（夢しずく）
- 鹿児島：きゅうり
- 九州産：きくらげ

