

きゅうしよくだより 1月

令和4年12月23日
墨田区立菊川小学校
家庭数配布

寒さの厳しい季節です。健康管理を心がけ元気に新しい年を迎えましょう。

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの「粘膜」も傷つきやすくなります。粘膜は風邪などの原因となる細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐバリアの役割をしています。寒さに負けず元気に過ごすには、丈夫な粘膜を作るために必要な「たんぱく質」と「ビタミン類」を積極的にとることが大切です。

手洗い、うがい、早寝・早起きと規則正しい生活で、風邪に負けない体作りをしましょう。

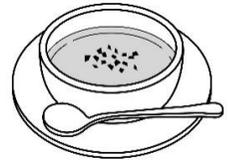
～寒い冬を乗り切るための食事のポイント～

① 温かい朝食で体温アップ

1日の中で最も体温が低い朝は、温かい食べ物や飲み物をとることで体温が上昇します。

特に温かい汁物を飲むと、足先の温度が最大2℃上昇するという実験の結果もあり、みそ汁やスープがおすすめです。

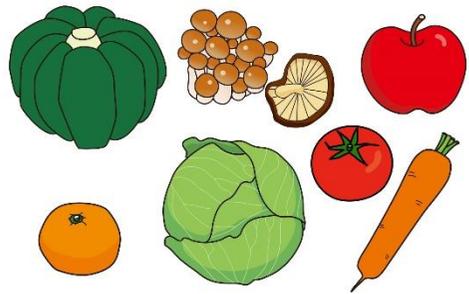
また、ねぎやしよしがなどは、体を温める効果があるので、上手に活用しましょう。



② 野菜や果物でビタミン補給

野菜や果物は、免疫力を高める働きがある「ビタミンA・C・E」を多く含んでいます。

また、のどや鼻の粘膜を強くする「ビタミンA」は風邪などのウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

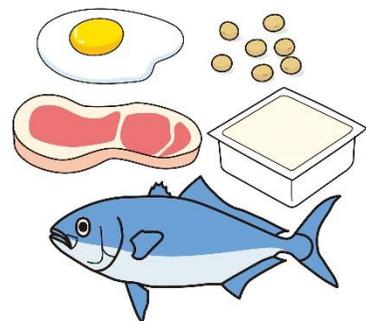


③ たんぱく質で強い体づくり

たんぱく質は、血液や筋肉など体をつくるもとになる栄養素です。体を温める作用があり、寒さに対する抵抗力を高めます。

また、免疫細胞の材料となって免疫力を高めます。

魚や肉、豆・豆製品、乳製品などの食品の中に豊富に含まれているので、いろいろな種類を組み合わせ合わせて食べましょう。



～冬野菜をたくさん食べよう「冬野菜はあまい」～

冬が旬の野菜は寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では「越冬野菜」といって秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで甘みやうま味が増して、よりおいしくなります。冬ならではの野菜の甘み、味わってみてください。

ほうれん草

貧血の予防、改善する働きがあります。夏に比べて、ビタミンCの含有量は3倍になります。

大根

葉にはカルシウムが豊富に含まれています。イライラやストレスを解消する働きがあります。

白菜

白菜の繊維は柔らかく消化がよいです。風邪の予防や、肌に潤いを与える働きがあります。

ねぎ

のどの痛みなどの風邪の初期症状を緩和する働きがあります。血行をよくし、保温効果があります。

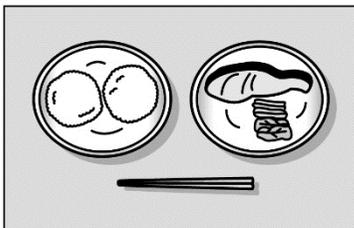
1月24日～30日は全国学校給食週間です！

明治22年、山形県の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり徐々に食料不足となり実施することができなくなっていました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体（ラウ）から贈られた物資で給食を再開することになりました。12月24日に給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

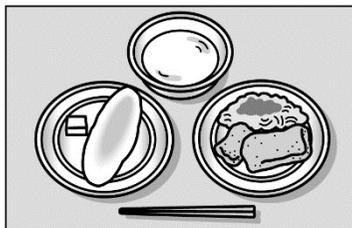
🗣️ 給食の移り変わり 🍷🥛🍷🍷🥛🍷🍷🥛🍷🍷🥛🍷🍷

◆明治22年



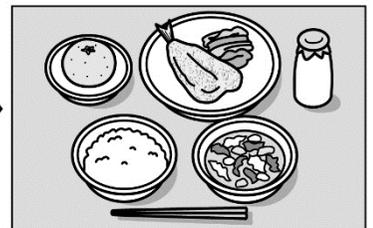
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後（昭和25年ごろ）



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在



郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、“教材”としての役割も担っています。