



きゅうしよくだより 1月

墨田区立隅田小学校
校長 浮津 あゆみ
栄養士 佐津川 節子

あけましておめでとうございます。

新しい1年が始まりました。冬休み中に朝寝坊や夜更かしをしていると、生活リズムが乱れ、体調不良などの原因になっていることがあります。早寝・早起き・朝ごはんをこころがけ、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。まだまだ寒い日が続きますが、しっかり手を洗って、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠をとり、寒さに負けない体づくりをしましょう。

寒さに負けない食事とは？！

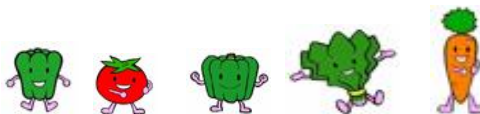
温かい食べものを食べるようにしましょう

寒いときには、鍋などの温かい料理がおすすめです。食欲が増えて血行がよくなります。



のどや鼻の粘膜を強くする「ビタミンA」をとりましょう

風邪などのウイルスはのどや鼻から入ってきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にする働きがあります。



「たんぱく質」をしっかりとるようにしましょう

たんぱく質は、主に体（筋肉など）をつくる大切な栄養素で、体を温め、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



体を温める根菜類を食べるようにしましょう

根菜類（れんこん、だいこん、ごぼうなど）は体を温める働きがあります。



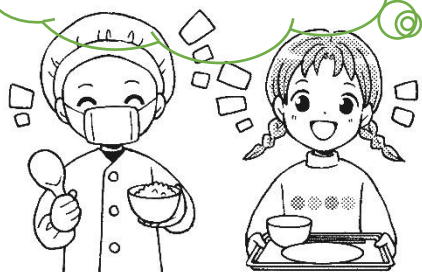
香辛料や香味野菜を上手に使いましょう

料理に風味をそえる香辛料や香味野菜（しょうが、ねぎなど）は代謝を上げて体を温める効果があります。



◆免疫力アップには「笑うこと」も、効果があるといわれています。毎日楽しくすごし、寒い冬を乗り越えましょう。

1月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(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。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

【 給食の変遷 】

明治22年 学校給食の始まり



献立 おにぎり・塩鮭・菜の漬物

山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧しくてお弁当を持ってくることができない子どもたちのために食事を提供したのが始まりといわれています。

昭和25年 完全給食の始まり



献立 コッペパン・ジャム・ミルク(脱脂粉乳)
・鯨肉の竜田揚げ・せんきゃべツ

パン・ミルク・おかずがそろった「完全給食」が始まりました。数年後には揚げパンやソフト麺が開発され、人気メニューとなりました。また、昭和39年～43年頃にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

昭和51年 米飯給食の始まり



献立 カレーライス・牛乳・野菜の塩もみ・スープ・バナナ

米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みごはん、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていきました。

平成から令和へ



献立 パン・牛乳・鶏肉の炒め物・サラダ・スープ・みかん

現在の給食は、健康な体づくり、食事のマナー、行事食、郷土食、世界の料理、感謝の心、地産地消などについて学ぶなどの役割も担っています。