

# 給食だより

平成25年1月24日

No. 9

## 風邪に強くなる食事～冬を元気に乗り切るために～

3学期に入り、風邪やインフルエンザの人が増えてきました。冬は風邪の季節でもあります。栄養を十分にとって、風邪やインフルエンザに負けない丈夫な体を作りましょう。

右記の食材を取り入れた食事を心がけてください。他人事ではなく、自分の体は自分で管理をし、健康状態を保ちましょう！

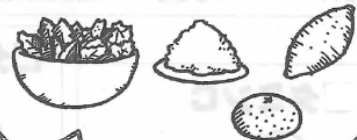
### たん白質を たくさんとろう

たん白質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・牛乳・とうふなどをたくさん食べましょう。



### ビタミンCを 毎日とろう

ビタミンCは、寒さをふせぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



### 油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すきやき・てんぷら・いためものなどに使って食べましょう。



### ビタミンAを たっぷり食べよう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。



## 全国学校給食週間が始まります！（1月24日～30日）



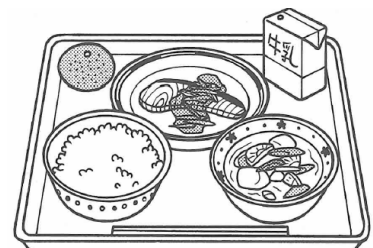
学校給食が始まって今年で123年。学校給食の始まりは明治22年（1889年）、山形県にある小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが始まりです。その後、戦争による食料不足で中断された学校給食ですが、子どもたちの栄養不足が心配され、外国からの援助物資を受けて昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていましたが、その後、冬休みに重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となりました。

食べるだけでは  
もったいない！！

## 学校給食の役割とは？

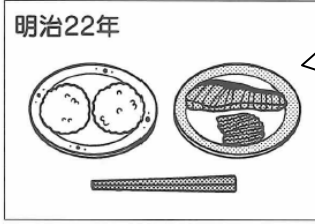
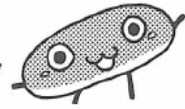
学校給食の始まりは、貧困児童を救うためのものでした。しかし、今では、栄養補給のほかにも、食品を選択する能力、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土食などについて学ぶ教材としての役割もあります。

給食を味わいながら、食に関する知識をどんどん身につけていきましょう。





# 日本の学校給食の歩み

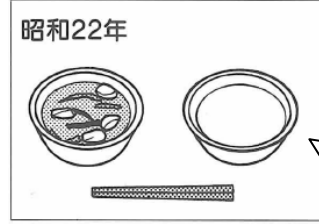


明治22年

### 献立内容

おにぎり、塩さけ、  
菜の漬物

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町忠愛小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりだとされています。

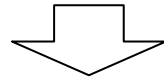


昭和22年

### 献立内容

ミルク(脱脂粉乳)、  
トマトシチュー

戦後、栄養失調状態の子どもたちを救うためアメリカの民間団体からの援助物資(ララ物資)により、昭和24年12月24日に学校給食が再開されました。



昭和40年

### 献立内容

ソフト麺のカレー  
あんかけ、牛乳、  
甘酢あんかけ、果物  
(黄桃)、チーズ

昭和39年以降、学校給食に本格的に牛乳が取り入れられるようになりました。

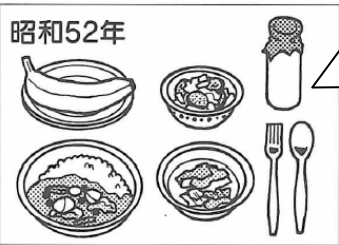
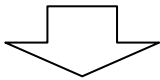


昭和25年

### 献立内容

コッペパン、ミルク  
(脱脂粉乳)、ポター  
ジュスープ、コロッ  
ケ、せんキャベツ、  
マーガリン

アメリカからの寄贈小麦を使用したパン、ミルク、おかずによる完全給食が8大都市で実施されました。

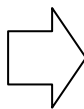


昭和52年

### 献立内容

カレーライス、牛乳、  
塩もみ、果物(バナナ)、  
スープ

米飯は、教育上有意義と考えられ、昭和51年度以降は米飯給食が広がりました。



## 現在の給食

「生きた教材」として給食の時間や各教科等と関連して指導が行われたり、バランスのよい学校給食が子どもたちの心身の健康を支えたりする役割があります。

(@少年写真新聞社 給食ニュース No.1561)

## 旬の食べ物

# ほうれん草

ほうれん草は、今から400年ほど前に中国から伝わりました。あの緑色の葉には、ビタミンA、ビタミンC、鉄分がたっぷり含まれています。鉄分は貧血を防ぐので、バターいため、卵とじ、おひたしなど、工夫して食べましょう。

ほうれん草は、日本中どこでもつくられています。秋に種をまいて、12~1月にとれたものが一番おいしいですよ。

