



1月給食だより



平成28年1月8日

練馬区立向山小学校



新しい1年が始まりました。今年も力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

1月は、正月をはじめ、七草や24日から30日の『全国学校給食週間』などの行事があります。これらの行事にちなんだ給食が登場しますので、楽しみにしててくださいね。

全国学校給食週間

1月24日～30日

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、食料不足のため実施することができなくなってしまいました。

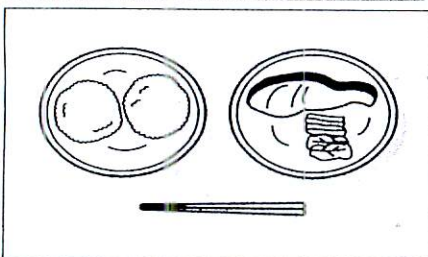


戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体（ララ）から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

給食の移り変わり

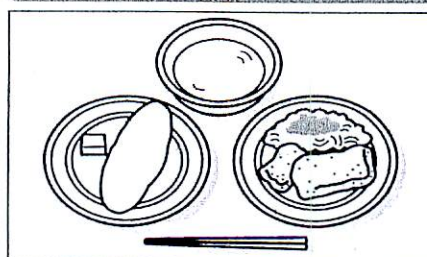


◆明治22年



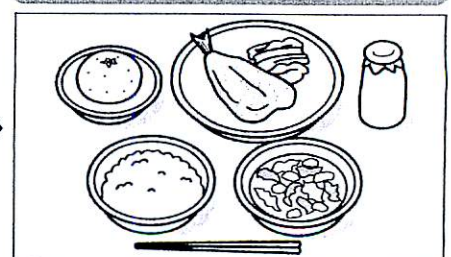
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆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。

かぜやインフルエンザを予防しよう！！

冬になると、かぜやインフルエンザ、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子どもには、症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしつかり予防し、かかってしまったら、他の人にうつさないように注意が必要です。

かぜなどの予防には、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



<p>栄養</p> <p>1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝ごはんは大切です。</p>	<p>休養</p> <p>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</p> <p>×</p>	<p>運動</p> <p>適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。</p>	<p>保湿</p> <p>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！</p>
--	---	--	---

学校給食の徴収にご協力お願いいたします。*2ヶ月分の引き落としです。残高の確認を！

2・3月分の引き落とし日は、2月5日（金）です。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク