



1月 給食たより 1

さいたま市立つばさ小学校
平成 30年 1月 17日



新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期がスタートしました。今年も子供たちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食となるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

全国学校給食週間



つばさ小学校は
22日から26日です。

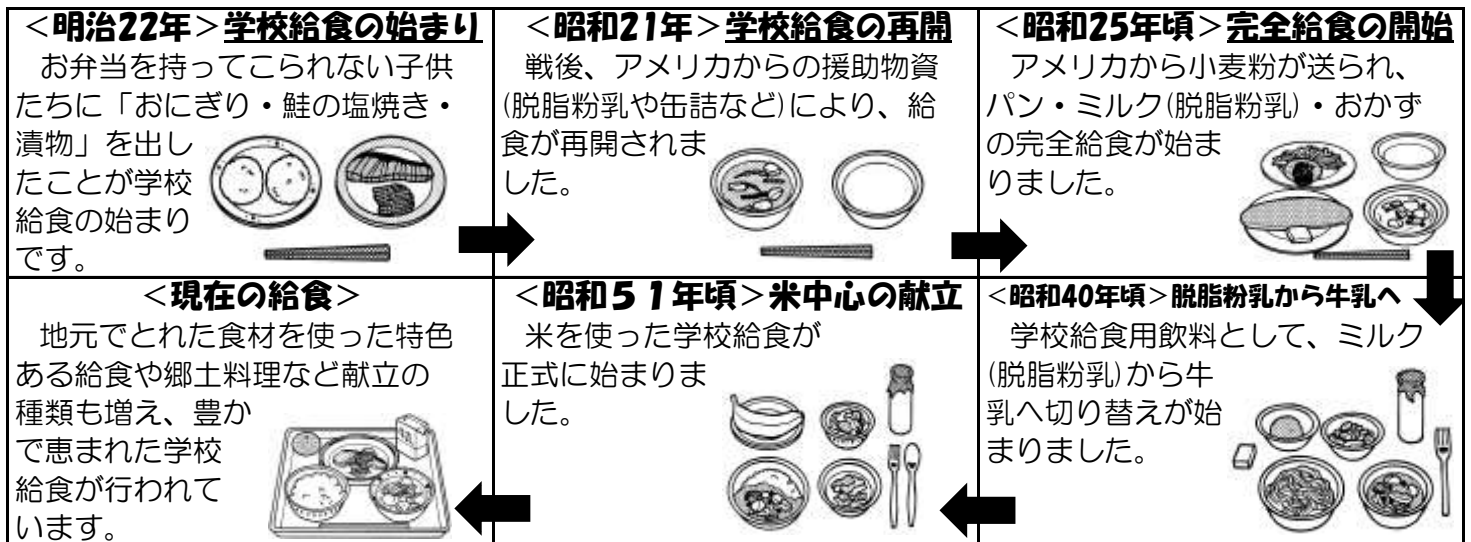
学校給食は、明治22年山形県鶴岡市でお弁当を持ってくることのできない子供たちのために、学校で調理した食事を出したのが始まりです。その後、給食は徐々に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉の3都県でユニセフの救助物資などで、パンと脱脂粉乳の給食が試験的に再開され、栄養不足の子供たちを救ったのです。

これを記念して設けられたのが「**学校給食週間**」です。冬休みと重ならない**1月24日**が「**給食記念日**」となりました。

現在は、郷土料理や世界の料理、地場産物の使用、バイキング給食など、全国で多彩な学校給食が実施されています。今は豊かになり、食べ物がなくて困ることはなくなりましたが、当手を振り返り、食べ物に感謝したり、自分の食生活を見直してみましよう。



学校給食の移り変わり



<さいたま市内の昔の給食室>



<昔の配膳の様子>

子供の頃の給食について、ご家庭でお話してみませんか。



1月給食たより2

さいたま市立つばさ小学校
平成 30年 1月 17日



冬は、風邪やノロウイルスなどによる食中毒が発生しやすい時季です。予防のためにも、食事の前やトイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりと行いましょう。

手の洗い方を確認しましょう

①手を水でぬらして、石けんを泡立てましょう



②手のひらを洗いましょ



③手の甲を洗いましょ



④指の間を洗いましょ



⑤親指を洗いましょ



⑥指先を洗いましょ



⑦手首を洗いましょ



⑧水で洗い流しましょ



⑨きれいなハンカチでふきましょ



風邪をひいてしまった時の食事



汁物などの温かいものや、体を温める作用のある食べ物（しょうがやねぎなど）をとるようにしましょう。



香辛料や酸味の強いものなどの刺激物は、のどを痛めてしまうので、控えるようにしましょう。

風邪の時は胃腸の働きが弱っているので、消化のよいものを食べましょう。その中でビタミンAやビタミンCもとるようにしましょう。



風邪対策には十分な栄養補給と休養が効果的です。バランスのよい食事を取り、水分補給も忘れないようにしましょう。