

給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和7年1月
栄養教諭 永尾 美佐

が っ っ か きゅうしょく きねん び
1月24日 給食記念日

戦後の学校給食は、昭和21年12月24日にユニセフなどからの食料の寄付によって再開されました。それを記念して、冬休みと重ならないように1ヶ月後の1月24日を給食記念日としています。新宮北小学校では、1月20日～24日を給食感謝週間として取り組めます。

食べることは、私達の心と体に力をわきたたせる源です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の働きや力があること、そして食べることの大切さを、この機会に考えてみましょう。

学校給食の歴史



日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困の子どもを救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。

また、お家の人や先生へ、子どもの時にどんな給食を食べていたかたずねてみるのもいいですね。

明治22年

おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和20年

ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

昭和27年

コッペパン ミルク(脱脂粉乳)
鯨の電田揚げ キャベツ ジャム

昭和40年

ソフトめんのカレーあんかけ
牛乳 甘酢あえ もも チーズ

昭和52年

カレーライス 牛乳 スープ
野菜の塩もみ バナナ

いま きのう 給食

地場産物を活用したさまざまな献立がつけられています。

かぜをひいた時の食事



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。かぜを予防するためには、手洗いやうがい、十分な休養と栄養バランスのよい食事が大切ですが、かぜをひいた時の食事でも体の回復にはかせません。

今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しつかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
<p>水分</p> <p>めん類</p>	<p>汁物</p> <p>スープ</p>	<p>アイス</p> <p>ゼリー</p>	<p>おかゆ</p> <p>スープ</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>

