

まゆえよぐだより

平成30年1月22日
松戸市立松飛台第二小学校

3学期が始まり、2週間が過ぎましたが生活のリズムは戻りましたか？
今年も学校給食を通してさまざまな食に関する情報をお伝えしていきたいと思いますので宜しくお願いします。

さて、毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」と定められています。みなさんの体と心の成長を支えている給食の歴史や役割について考えてみましょう。

全国学校給食週間とは

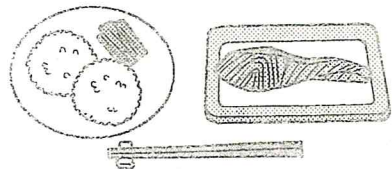
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない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。



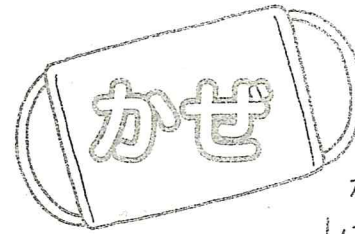
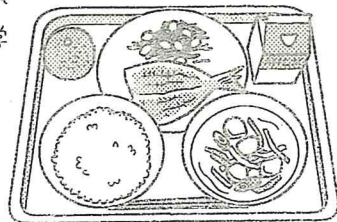
…… 知っていますか …… 学校給食の始まり

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立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いわれています。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物などが出されたといわれます。



給食は おいしい 生きた教材

学校給食は、栄養バランスのとれた献立でみなさんの心身の成長を支えるだけではなく、体に必要な栄養素や、バランスのとれた食生活の大切さや、感謝の心などを学ぶことができる「生きた教材」です。おいしい給食を食べてしっかりと学びましょう。



かぜをひいた時の食事について

かぜが流行する季節です。薬だけに頼らず、食事から栄養をしっかりとって、病気を早く治しましょう。

+ 症状別アドバイス +

熱がある

発熱すると、普段よりエネルギーの消費が激しくなります。消化がよくて、エネルギーを補給できる料理（おかゆや雑炊、煮込みうどんなど）を食べましょう。ねぎやしょうがには、体を温めて発汗を促す作用があるので料理に加えるとよいでしょう。

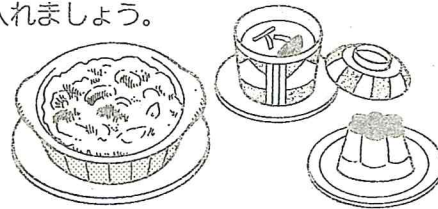
また、体の中の水分やビタミンが大量に消費されるので、やわらかく野菜を煮込んだスープや果物ジュースなどもおすすめです。



のどの痛み、せき

のどに負担をかけないように、グラタンや茶わん蒸し、湯豆腐、プリンなどやわらかいものを食べましょう。

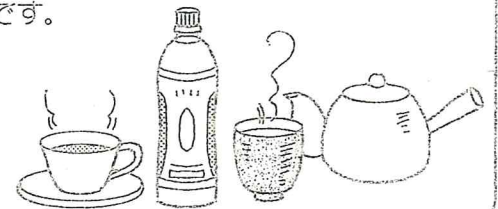
かぶやだいこんをおろしたのものには炎症を抑える効果があるので、料理に取り入れましょう。



下痢、おう吐

脱水症状にならないように、こまめに水分補給を行うことが大切です。

スポーツ飲料（水分や電解質を補給できる）や、番茶、紅茶（腸の粘膜を引き締めるタンニンが含まれる）がおすすめです。



<お知らせ>

2月13日（火）の口座振替は、給食費2、3月分の引き落としとなります。お手数おかけしますが、口座のご確認とご協力をお願いします。

また、インフルエンザ・感染性胃腸炎等による学級閉鎖期間中の給食費は口座引き落としにより返金をしますのでご了承下さい。