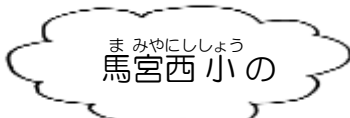


1月給食だより

平成31年1月8日
さいたま市立ま宮西小学校

新しい年を迎え、気持ちも新たに今年も美味しい給食作りに努めてまいります。よろしくお願いたします。
冬休み中は、お正月などの行事が多く、食生活も不規則になりがちだったと思います。日常の生活に早く戻れるように、食生活も含めて心配りをさせていただきたいと思います。

今月は学校給食週間の月です。給食を通して、食への興味を高め、給食に携わる人々に感謝する気持ちを育てていきたいと考えています。



1月16日(水)から24日(木)は給食週間です!!

明治22年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、お弁当を持って来るのでできない子どもたちのために、おにぎりとおかずの昼食を与えたのが、学校給食の始まりとされています。第二次世界大戦がおきて食べ物なくなると、どこの学校でも給食をやめてしまいました。子どもたちの体位は劣り、病気になったり栄養失調になったりする子どもが増えました。

昭和21年、日本の悲惨な様子を知り、世界の国々から脱脂粉乳や小麦粉・砂糖・缶詰など救済物資(LALA物資)が、たくさん送られてきました。こうして、戦争によって中止されていた給食が再び12月24日から始められるようになりました。この日を『給食記念日』としました。しかし、冬休みと重なるため、1か月遅れの1月24日を前後を給食週間とするようになりました。

当時は、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養補給」もさることながら、食事を通じて「人間関係の形成」や「マナーの体得」、また「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。おいしく、楽しい学校給食は体も心も健康にします。感謝の気持ちをもっていただきましょう。

昭和20年代の給食風景



馬宮西小学校の取り組み

馬宮西小学校では、給食週間に「給食集会」を行います。この集会では、給食委員の子どもたちが中心となり、給食に関する劇や、クイズ、好きな給食ランキングなどを行います。

また、この期間の給食の献立は、さいたま市の姉妹・友好都市のある都道府県や国の料理を提供します。楽しみにしていてくださいね!

ふゆ しょくせいかつ 冬の食生活について

寒ささむもいよいよ本番ほんばんです。寒さむくなると疲労ひろうやストレスがたまりがちになり、疲労ひろうしたからでは風邪かぜをひきやすくなります。風邪かぜの予防よぼうには、日ごろの食生活しょくせいかつや体力作りたいりよくつくが欠かせませんが、「かぜかな？」と思おもったら、こんなところきに気つを付けて早はやめに治なおしましょう！

① 保温・安静

まず暖あたたかくしてからやすだを休ませましょう。



② 食事と水分

食しょく欲よくがあれば普通ふつうの食しょく事じでよいのですが、食しょく欲よくのないときは消化しょうかの良よいあたたかいものをとりましょう。

喉のどがかわかなくても十分じゅうぶんな水分すいぶんをとることが大切たいせつです。

ぬるめのお茶ちや、スープ、みそ汁しるなどでとるのもよいですね。



③ たんぱく質

肉類にくるいや魚さかな、乳製品にゅうせいひん、大豆製品だいずせいひんなどをしっかり食たべて寒さむさに負まけない丈夫じょうぶなからだをつくりましょう。



④ ビタミン類

野菜やさい、果物くだものなどに含まれるビタミンびは皮ひふ、のどはなや鼻ねんまくの粘つよ膜まくを強つよくします。



⑤ 適度な脂肪

体からだをあたためるには適てきど度な脂肪しぼうも必要ひつようです。

ごま油あぶら、オリーブオイルなどを少しょうりょう量りょうり、料理りょうりにたらしめてもおいしいですよ。



保護者のみなさまへ

「食」という字の成り立ちをみると、袋の中から穀物を取り出し、料理して（変化）、大勢の人が一緒に食べることを表していたそうです。

また現在は、『人を良くすると書いて「食」という』といった話もよく耳にします。

今年も「安全第一」に、そして「こどもたちから楽しみに待たれる給食」をめざしてまいります。

よろしくお願ねがいいたします。

食

大勢の人たち

穀物の袋

変化させる
という意味