



きゅうしょくだより 1月

寒さが本格的になってきました。疲れなどにより抵抗力がおちている時は、かぜをひきやすくなります。「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」などを心がけ、毎日楽しくすごせるように、風邪などの感染症に負けない体づくりをしましょう。

風邪などの感染症に負けない体をつくろう

体を作るもとになるたんぱく質を十分にとり、効率よく体を温めてくれる脂質（油脂）、そして体の抵抗力を高めるビタミンを上手に活用しましょう。丈夫な体作りには、しっかりと食事をとり、体を温めて病気への抵抗力をつけることが大切です。

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。また、体内に入ってくる風邪のウイルスをやっつけてくれるのは、血液中の白血球です。白血球の成分はたんぱく質から作られます。



脂質（油脂）

脂質（油脂）は皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。



*とり過ぎには気をつけましょう。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を健康に保ち、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。ビタミンAは、油と一緒にすることで体に吸収されやすくなります。



ビタミンC

かぜのウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。ビタミンCは体に蓄えておくことができない栄養素のため、毎日欠かさずとりましょう。



寒い冬は、肉・魚・大豆製品や野菜を豊富に使った、鍋物や湯豆腐、シチューやスープなど、温かいものを食べて体を温めましょう。

1月24日～1月30日は全国学校給食週間

学校給食は、1889（明治22）年に山形県の私立忠愛小学校で行われた、貧困家庭の子どもへの昼食提供が始まりとされています。全国学校給食週間は、昭和25年から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施しています。

《学校給食の始まり》

1889（明治22）年



おにぎり 塩ざけ 漬物

《完全給食の始まり》

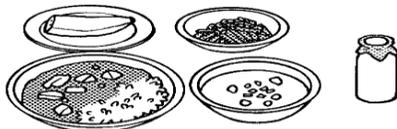
1950（昭和25）年



コッペパン ミルク（脱脂粉乳）
鯨肉の竜田揚げ せんキャベツ ジャム

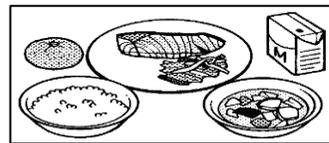
《米飯給食の始まり》

1976（昭和51）年



カレーライス 牛乳 野菜の塩もみ
スープ 果物(バナナ)

《現在の給食》



「生きた教材」として給食の時間や各教科と関連して食について学んだり、さまざまな献立が作られています。

墨田区の給食の移りかわり

墨田区では、大正時代に菊川尋常小学校（現・菊川小学校）などのいくつかの小学校で給食の記録が残されています。この頃の給食は、震災等の一時的な支援が目的であったようです。

戦後の小学校の給食開始当初は、少量のごはんと缶詰の鮭を具にした汁といったものでした。中学校では、1964（昭和39）年から脱脂粉乳を用いたミルク給食が区内全12校で開始されました。その後1967（昭和42）年に完全給食（パン・ミルク・おかずがそろった給食のこと）が吾嬬第二中学校から始まり、1971（昭和46）年に錦糸中学校での開始をもって完了となりました。

始まったころは、おいしいとはいええない状況であったようです。それがやがて、物資が次第に豊かになり、時代の流れとともに、栄養面だけでなく、おいしさや献立の豊富さも追求されていくようになりました。

- 1968（昭和43）年 小学校で脱脂粉乳から牛乳に切り替わる
- 1971（昭和46）年 中学校で牛乳に切り替わる
- 1975（昭和50）年 文部省で給食に米飯の導入が決定される。区内でも、徐々にパン中心の献立からごはん中心の献立に変わる
- 1978（昭和53）年 全小・中学校に栄養士が配置される