

もうすぐ1月が終わろうとしています。ついこの間2023年が始まったのに、時間が過ぎるのは早いですね。2学期は食事のマナーについて給食時間に学習して実践しましたが、その後も食事のマナーを意識して食事をしていますか？もう一度自分の食事のマナーを振り返ってみましょう。

また、寒さが一段と厳しく、体調を崩しやすくなる時期です。かぜなどをひかないために、みなさんはどんなことをして予防をしていますか？

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをし十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう



かぜ予防のポイント

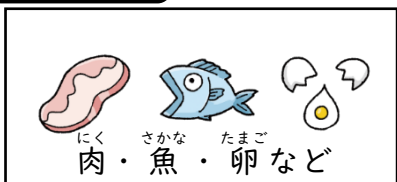
- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
(人が多いところなど)
- 5 人ごみをさける
- 6 適度な運動をする

かぜをひいた時に

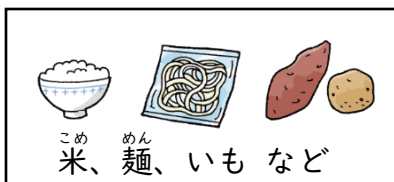
積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品

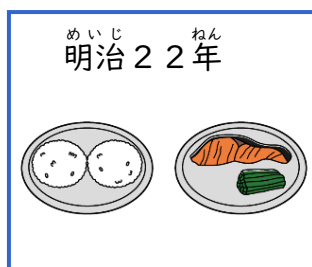


がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう

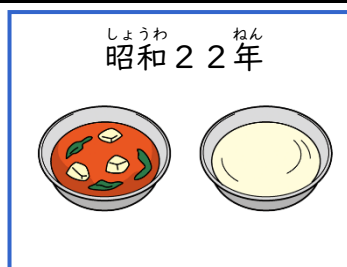
日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



がっこうきゅうしょく うつ 学校給食の移りかわり



明治22年
おにぎり・塩さけ
菜の漬物



昭和22年
脱脂粉乳
トマトシチュー



昭和25年
コッペパン・脱脂粉乳・スープ
コロッケ・キャベツ・マーガリン



昭和40年
ソフト麺・カレーのあんかけ
甘酢和え・果物・牛乳



昭和52年
カレーライス・スープ
キャベツ・果物・牛乳



現在
地産地消・旬の食材で栄養
バランスのよい給食

富田小学校では、学校給食週間に合わせて、学級活動の時間に給食について学習しました。そして、給食に関わってくださっている方々へ感謝の気持ちを記したカレンダーを作りました。2月13日の給食感謝集会では、給食について改めて考えます。

「食育だより」を富田小学校のホームページに載せました！

今回の食育だよりと、これまでの食育だよりを富田小学校のホームページに載せました。右のQRコードからスマートフォンで読み取り、閲覧することもできます。お時間がある時に、ぜひご覧ください。

