

食育つうしん

1月

発行：大阪市立新生野中学校

食生活でかぜを予防しよう！

寒さも厳しく空気も乾燥するため、かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。日々の生活からリズムが乱れてしまった人もいるかもしれませんね。毎日を健康に過ごすために「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な休養」を心がけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。

また、これまでどおりの丁寧な手洗い・消毒、うがいも引き続き行いましょう。

～かぜの予防に効果的な栄養素～

① ビタミン類

ビタミン類は、体を守る働きがあります。特に旬の野菜や果物には豊富に含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれています。鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスや病原菌が体内に侵入することを防ぎます。



ほうれん草



にんじん



小松菜



ブロッコリー

ビタミンC

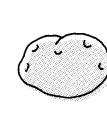
ビタミンCは、野菜や果物、いも類に多く含まれています。抵抗力を高める働きがあります。



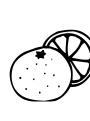
白菜



カリフラワー



じゃがいも



みかん

② 炭水化物

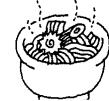
炭水化物は、体温を維持する働きがあります。



ご飯



パン



めん類

③ たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器をつくるもとになります。また免疫物質をつくる働きもあります。



肉



魚



卵



豆・豆製品

○発熱がある時には・・・

発熱するとたくさん汗をかきます。脱水症状に気を付けて十分に水分補給をしましょう。熱が高い時は、多くのエネルギーが消費されます。そのような時は雑炊やうどんなど食べやすいものがおすすめです。脂っこいものは、消化に悪いので避けるようにしましょう。

かぜをひいて
しまったら



○のどの痛みがある時には・・・

のどに刺激のあるものは避け、のどごしの良い食べ物（茶わん蒸しやゼリーなど）を選びましょう。



給食で食を考えましょう !!

学校給食週間について知ろう !

学校給食は、明治 22 (1889) 年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、お弁当を持参できない子どもたちのために、おにぎり・塩鮭・つけものなどを提供したことが始まりとされています。その後、全国に広がりましたが、昭和 16 (1941) 年ごろから戦争による食料の不足で、中断しました。

戦後、食糧難により児童の栄養状態が悪化し、学校給食再開を求める国民の声が高まり、学校給食が再開されました。これを記念して 12 月 24 日が「学校給食感謝の日」と定められました。しかしこの日は冬季休業中のため一か月後の 1 月 24 日から 30 日を「全国学校給食週間」としました。

この機会に、学校給食の意義や役割、食べ物の大切さについて考えてみましょう。

大阪市の「給食の歴史」を見てみよう

The diagram illustrates the evolution of school meals in Osaka through four historical periods:

- 昭和 24 年 (1949):** 大阪市の 3 つの小学校で給食が始まりました。
- 昭和 25 年 (1950):** 脱脂粉乳が登場します。
※大阪市のすべての小学校で給食が始まりました。
- 昭和 56 年 (1981):** 米飯給食が月 1 回始まりました。
※平成 30 年から牛乳はパック入りになりました。
- 平成 25 年 (2013):** 正月の行事献立です。

社会の変化とともに、みなさんの周りの環境も大きく変化しています。同じように給食も、時代背景や食生活の変化によって内容が変わってきています。

今では行事にちなんだ献立、諸外国の料理、旬の食品を使用した献立が登場しています。毎日の給食をこれからも楽しみにしていてください。