

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^{かんそう}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^{ていねい}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^{しゅん}の野菜や果物には豊富^{ふく}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^{ねんまく}を強くし、ウイルスや病原菌^{きん}が体内に侵入^{しんにゆう}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^{ていこうりき}を高める働きがあります。



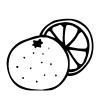
白菜



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^{いし}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^{めんえき}をつくる働きもあります。



肉



魚



卵



豆・豆製品

かぜをひいて
しまったら



○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^{だっすいしょうじょう} 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^{しょうひ}されます。そのような時は雑炊^{ぞうすい}やうどんなど食べやすいものがおすすめです。脂^{あぶら}っこいものは、消化に悪いので避^さけるようにしましょう。



○のどの痛みがある時には・・・

のどに刺激^{しげき}のあるものは避け、のどごしの良い食べ物（茶わん蒸^{さわんじょう}しやゼリーなど）を選びましょう。



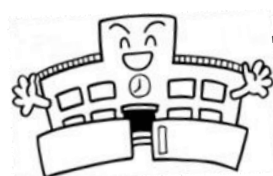
給食で食を考えましょう!!

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^{つるおか}鶴岡町 (現在の^{つるおか}鶴岡市) の私立^{ちゅうあい}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・^{しおざけ}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、^{しょくりょう}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

昭和 24 年

大阪市の3つの
小学校で給食が始
まりました。



昭和25年

- コッペパン
- ミルク(脱脂粉乳)
- みそ汁

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。

米飯給食が
月1回始まり
ました。



昭和56年

- カレーライス
- 牛乳
- ミニフィッシュ(袋入り)

正月の行事
献立です。



平成25年

- ちらしずし
- 牛乳
- ごまめ
- きさみのり
- ぞう煮

※平成 30 年から
牛乳はパック入り
になりました。



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ください。

