

食育つうしん

1月

発行：大阪市立平野中学校

かぜを予防しよう

みなさんは、毎日、何時間ぐらい睡眠をとっていますか？

睡眠が不足すると、集中力の低下や、眠気や疲労感といった症状が出やすくなったり、成長が遅れたりする可能性があります。また、免疫力が下がってしまい、病気にかかりやすくなります。特に気温が下がり、空気が乾燥する時期になると、かぜなどのウイルスが活性化しますので、毎日の生活リズムを整え、かぜなどの感染症を予防しましょう。

めんえきりよく

免疫力を高めるためのポイント



- ① 適度な運動を続けましょう。
- ② 1日3食 栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- ③ 十分な睡眠をとりましょう
- ④ ストレスを減らしましょう。

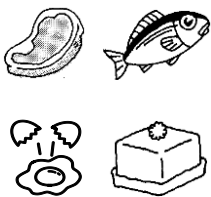


中学生は8～10時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。＊

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2023」より



かぜを予防する食事



体を温める食品

たんぱく質が豊富な肉や魚、卵、とうふなどは、体温を上げる働きがあります。

めんえきりよく

免疫力を高める食品

旬の野菜や果物には、免疫力を高めるビタミン類が豊富です。



温かい料理

鍋やスープ、みそ汁などの温かい料理は、体を温め、消化しやすく、胃腸の負担を軽減させます。

具たくさんにして食べましょう。



発熱時や喉が痛い時の食事

食事をする事で体に栄養と水分が補給され、回復が早まります。喉ごしがよく、食べやすいものを選びましょう!!



おかゆ…水分が多く、消化しやすい。

ゼリー…喉ごしがよく、ビタミンの摂取も期待できる。

プリン…卵と牛乳と砂糖からできていて、栄養価が高い。



発熱時は脱水症状に注意

発熱するとたくさん汗をかき、体の水分が大量に失われます。脱水症状にならないように、こまめに水分を補給しましょう。



☆体の免疫力を高め、かぜを予防しよう！

給食で食を考えましょう!!

☆全国学校給食週間（1月24日～30日）



「学校給食感謝の日（12月24日）」は、戦後、中断されていた学校給食が再開されたことを記念した日です。そして、昭和25年度から冬期休業と重ならない1月24日から30日までが「全国学校給食週間」となりました。私たちが日々食べている給食は栄養バランスの良い豊かな食事ですが、昔は、今の様な様々な食材を使った給食ではありませんでした。この機会に、学校給食の歴史を振り返り、食べ物の大切さや作る人の思いを考え、感謝の気持ちで食事をしましょう。

学校給食の歴史

明治22年
(1889年)

山形県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無償で給食が提供される。これが、日本の学校給食の始まりとされる。その後、給食は徐々に日本中に広がったが、戦争中は一時中断される。

昭和21年
(1946年)

アメリカの民間団体から援助物資を受けて、戦後の給食が再開される。12月24日に東京都の小学校で給食物資の贈呈式があり、この日を「学校給食感謝の日」と定める。また、翌日から冬休みのため、1か月後の1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」と定める。

昭和22年
(1947年)

全国都市部の児童290万人に対し、給食が開始される。

昭和24年
(1949年)

大阪市では、精華・北中道・金塚の3小学校で給食が開始される。

昭和25年
(1950年)

大阪市の全小学校の児童を対象に給食が開始される。

平成20年
(2008年)

大阪市の中学校で、家庭からお弁当を持参できない生徒に昼食の提供が始まる。

令和元年2学期
(2019年)

大阪市の全中学校の生徒を対象に給食が開始される。



明治22年学校給食が始まった頃の給食(イメージ)

【写真】(独)日本スポーツ振興センターHPより



昭和25年
●コッペパン
●ミルク (脱脂粉乳)
●みそ汁

【写真】(公財)大阪市学校給食協会 HPより

☆学校給食の意義や食べ物の大切さについて考えてみましょう!