

食育だより

光市立光学校給食センター
平成25年1月



あたら しい年をむかえました。たの しい冬休みが過 ぎせましたか？

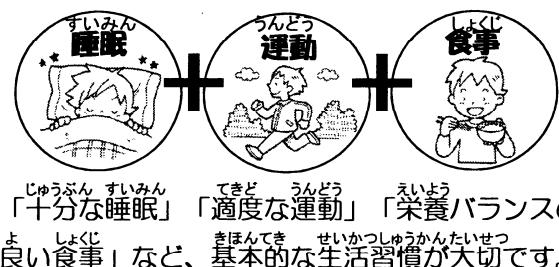
まだまだ寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

どうして冬になるとかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザが流行するのは、気温が低くなり、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。

ウイルスが体に入ってきてても、かぜをひかないために、日頃から抵抗力を高めておきましょう。

抵抗力を高めるために



強力パワーのノロウイルスに注意！

冬場に多い食中毒は、ノロウイルスです。手指や食品などから感染すると、人の腸管でウイルスが増殖し、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。とても感染力が強いので、わずかなウイルスでも発症することがあります。予防のためには、トイレの後や食事の前に、石けんを使って、しっかり手を洗うことが大切です。

手洗いは、食中毒だけでなく、かぜやインフルエンザの予防にもなります。



寒い季節の手洗い きちんとできていますか？

寒い日が続くと、手洗いがおろそかになりがちです。指先だけちょろちょろ洗ったのでは、汚れは落ちていません。ていねいな手洗いを心がけましょう。

《手洗いのポイント》

- ①水で手をぬらして、石けんを泡立てる
- ②手のひらや甲を、しっかりこすり合わせる
- ③指先や指の間、手首をきれいに洗う
- ④水でよく洗い流して、清潔なハンカチでふく

《洗い残しの多い部分》

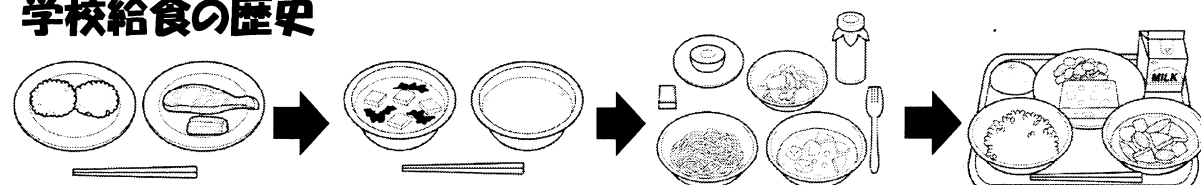


洗い残しが多い部分は、注意して洗いましょう。

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です

明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しい子どもたちに、おにぎり、塩鮭、漬け物が出されました。これが、学校給食の始まりだといわれています。戦争により、給食は一時中断されましたが、戦争が終ると、外国から小麦粉や脱脂粉乳が寄贈され、昭和21年12月24日に、再び給食が始まりました。12月24日は、多くの学校が冬休みと重なるので、1ヶ月後の1月24日を「給食記念日」とし、24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。給食の歴史を振り返り、毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。

学校給食の歴史



＜明治22年＞

・弁当を持ってこれない子どもに無料で出されました。
【学校給食の始まり】

＜昭和22年＞

・戦争が終わり、外国からの支援物資（脱脂粉乳など）を使って給食が再開されました。

＜昭和40年＞

・ソフト麺が登場しました。
・脱脂粉乳から牛乳へと切り替わり始めました。

＜現在＞

・郷土料理や行事食など、「食育」を進める上で大切な役割を果たしています。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」

いただきます



意味：生き物の大切な命をいただき、ありがとうございます。

動物の命や自然の恵みを粗末にしないという気持ちが込められています。

私たちは「命」をいただいているのです。

生き物や自然の恵みは、私たちに大切な命を分けてくれています。

ごちそうさま



意味：食事の準備のために駆け回っていただき、ありがとうございます。

昔は、お客様が家に来られると、海や山まで食べ物を探しに行っていました。

「ごちそうさま」の「馳走」は、走り回るとい意味です。

給食を作るために、たくさんの人が働いています。

食事のあいさつをする相手は、目の前にいないことがあります。気持ちが相手に届くように、心の中で思いを込めて、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをすることが大切なのです。

目の前に食事を作ってくれた人がいるときは、「おいしかった」の言葉とともに、感謝の気持ちを伝えましょう。