

18月 給食だより

太田市立
強戸小学校



新年明けましておめでとうございます。

今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので楽しみにしてください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

がっこうきゅうしょく 学校給食のはじまり

写真：新潟県栄養教諭 佐藤美幸先生



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大督寺)。



明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

かぜ 予防をしっかりと!



手洗い



しっかり食べる



よく寝る

かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

教えて! うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる?



口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい



のどの奥の
バイキンも
洗い流す
ガラガラ
うがい



今日から君も
うがいの達人!
かぜ予防には2つの
うがいをしよう!

