

保 健 だ よ り

平成25年1月24日
内川小学校 保健室
第12号
発行責任者：養護 熊倉



★給食週間が始まります★

毎年1月24日～1月30日まで「学校給食週間」となっています。日本で『給食』が始まったのは、明治22年山形県にある私立忠愛小学校で、お坊さんが、貧しい子どもたちへおにぎりや焼き魚、漬けものを出したことから始まりました。それから、各地で給食が広がりました。

しかし、昭和に入り、太平洋戦争が始まると、日本は食糧不足となってしまい、給食を続けられなくなり、中断を余儀なくされました。

終戦後、しばらく日本の食糧不足がまだ続いていましたが、昭和21年ユニセフ等からの支援をもとに再び給食が始まり、現在に至ります。この給食が再び始まったことに感謝する意味をこめて、1月24日～1月30日までの一週間が『学校給食週間』となりました。

★給食の献立について★

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大★解★剖



| 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 (飲み物) |
|--|--|---------------------------------------|-----------------------------|
| | | | |
| 米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。 | 魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。 | 野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。 | 水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。 |

このように、給食の献立はいろいろなことを考えて作られています。できるだけ、好き嫌いをしないで全部食べられるようにしたいですね。

★お弁当の黄金比★

お弁当の日は、子どもたちがいつもよりお昼の時間を楽しみにしているようで、とても嬉しそうです。

また、子どもたちのお弁当をのぞかせてもらおうと、子どもたちの好きなものが入っているだけでなく、きちんと栄養バランスも考えられた工夫いっぱいのお弁当で、お家の方の子どもたちへの愛情を強く感じます。いつもありがとうございます。

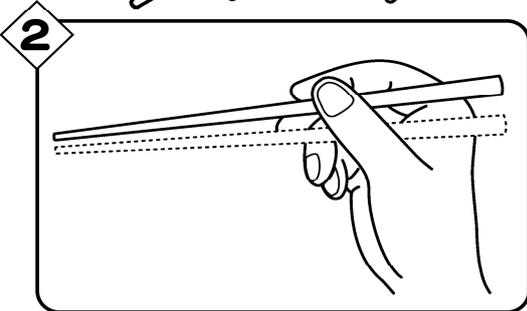
そんなお弁当のメニューを考えるのも一苦労かと思いますが、実はお弁当には『黄金比』があるそうです。(右図参照)

これからも、お弁当を作るときは、この黄金比を参考に、栄養たっぷりのお弁当を作っていただけたらと思います。

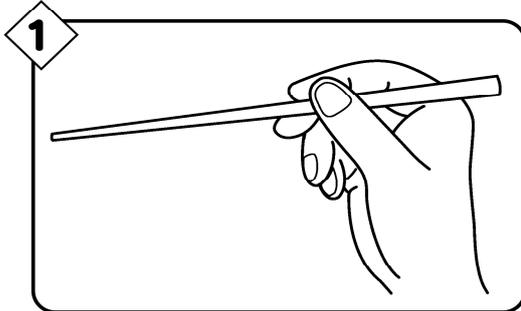
★おはしの持ち方★

子どもたちのおはしの持ち方を見ていると、正しく持っていない子もいるようです。学校でも子どもたちに話をしますが、下の図を参考に、お家でも一緒に持ち方の練習をしていただけたらと思います。

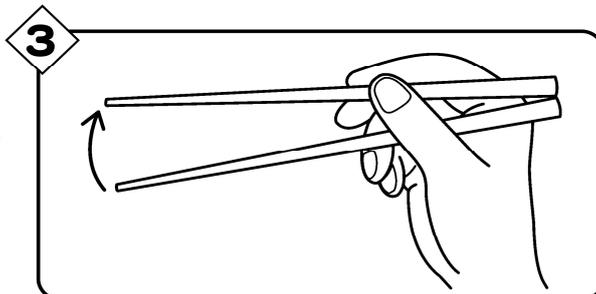
はしの持ち方 レッスン!



点線の部分にもう1本を入れる。



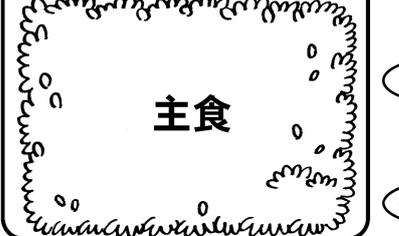
えんぴつを持つように1本を持つ。



上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう!



栄養バランスが一目でわかる! お弁当の詰め方

| | | | |
|--|--|---|-------------------|
|  主菜 |  副菜 |  副菜 | 主菜 $\frac{1}{6}$ |
|  主食 | | | 副菜1 $\frac{1}{6}$ |
| | | | 副菜2 $\frac{1}{6}$ |
| | | | 主食 $\frac{1}{2}$ |

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。