

新しい年を迎える時期は、生活リズムや食事のバランスを見直すきっかけにもなります。お休みにはご家庭で過ごす時間も増え、つい食べ過ぎてしまうこともあるかと思います。無理のないペースで、少しずつ体のリズムを整えていきましょう。

今月は、全国学校給食週間があります。学校給食の歴史は、明治22年に山形県の小学校で、貧しい子どもたちを対象にして昼食を出したことが始まりといわれています。ぜひこの機会に給食について、ご家庭で話題にしてみてください。

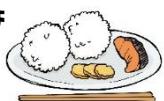
全国学校給食週間 ~1月24日から30日まで~

〈給食のうつり変わり〉



明治22年《日本で最初の給食》 おにぎり、鮭、漬物

今の給食と比べると質素な内容です
が、当時の子どもたちは
大喜びだったそうです。



昭和22年《アメリカからの給食》 脱脂粉乳、トマトソース

十分な栄養は摂れませんでしたが、戦後
食糧不足時代の給食は、
子どもたちを飢えから
救いました。



昭和25年《完全給食の始まり》 脱脂粉乳、コッペパン、 コロッケ、キャベツなど

アメリカからの小麦粉を使い、
完全給食が始まりました。



現在《バラエティー豊かな給食》

地元で採れた食材や、郷土料理、世界の
料理など、各学校で特色のある豊かな
給食が食べられるように
なりました。



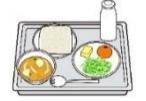
昭和51年《米飯給食の始まり》 カレーライス、牛乳、 漬物、スープ、果物

ご飯を主食として、学校給食
が正式に始まりました。



昭和40年《脱脂粉乳から牛乳へ》 ソフト麺、カレーあんかけ、 牛乳、チーズ、果物

学校給食用飲料として、
脱脂粉乳から牛乳へ
変わりました。



明治22年に始まった給食は、太平洋戦争で一時中止になります。しかし戦争が終り、昭和21年にアメリカの民間団体から物資が送られ、昭和22年に給食が再開されました。こうして、日本の子どもたちの栄養不足が改善されるようになりました。

今でも世界各国の中には、戦争や自然災害などによって十分に栄養がとれないで苦しんでいる子どもたちがいます。そうした子どもたちを救う手助けを、給食が果たしているのです。

手洗いうがいをしっかりと！きれいなハンカチで手を拭こう！



体調を チェック



作業前にトイレと 手洗い



清潔な白衣を 身に着ける



冬は、ノロウイルスなどを原因とする食中毒や胃腸炎にかかる人が多く見られます。

調理前や食事前、外出後、トイレの後などに石けんを使って十分な手洗いをし、ウイルスを洗い流すこと
がとても効果的です。手洗いをしっかり行うとともに、給食当番は特に上の3点に注意することが大切です。

自分は元気だと思っていても、症状が出ないだけで目に見えないウイルスを持っている可能性があります。
誰もが「自分はウイルスを持っているかもしれない」と意識しながら、手洗いを心がけるようにしましょう。