

給食だより

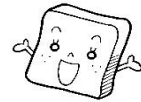
さいたま市立土呂中学校



令和3年 1月 給食室



1月24日から30日は
全国学校給食週間です！



学校給食は明治22年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、お弁当を持ってくることのできない子どもたちのために、おにぎりとおかずの昼食を与えたのが、学校給食のはじまりとされています。その後、第2次世界大戦がおきて食べ物がなくなると、どの学校も給食をやめてしまいました。そのため、子どもたちの体位は劣り、病気になったり栄養失調になったりする子どもが増えました。

昭和21年、日本の悲惨な様子を知り、世界の国々から脱脂粉乳や小麦粉・砂糖・缶詰などの救援物資（ラウ物資）が、たくさん送られてきました。こうして戦争によって中止されていた給食が12月24日から再び始められるようになりました。そこで、この日を『給食記念日』としました。しかし、冬休みと重なるため、1か月遅れの1月24日を含む1週間に給食週間とするようになりました。

給食再開当時は、子どもたちの栄養補給が第1の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養補給」もさることながら、給食を通じて生涯健康でいられる食生活習慣をはぐくむ「食育」へと役割も変わってきています。

今年度の学校給食週間は、さいたま市と姉妹・友好都市であるカナダ（ナナイモ市）、メキシコ（トルーカ市）の郷土料理献立や、毎年2年生が校外学習に行く館岩の郷土料理、昔の学校給食でよく登場した鯨やすいとん等を取り入れました。

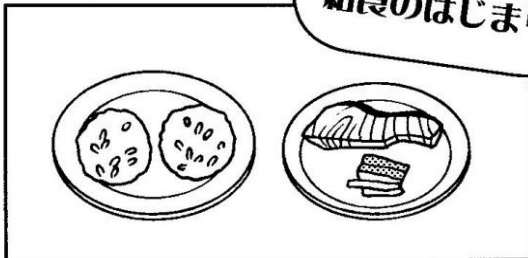
～給食献立～

今

昔

明治22年

給食のはじまり



昭和21年

戦後初の学校給食再開



山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で、貧困児童を対象に学校給食が実施されました。献立は「おにぎり、焼き魚、漬物」で、無料で実施されました。

戦後の食糧難の中、東京・神奈川・千葉県
の学校で試験的に給食を開始。翌年、ラウ寄
贈食糧により全国各都市の児童約300万人
学校給食が実施されました。

※ラウ・・・アメリカの慈善組織による海外援助事業、
アジア救援公認団体（LARA）。

昭和51年

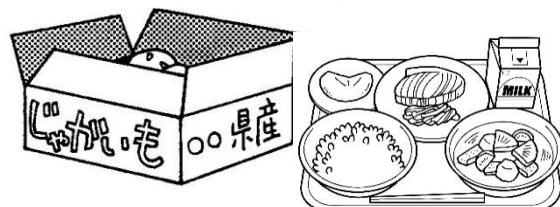
米飯が導入



それまでの学校給食の主食は、パン
やめん類などが中心でした。この年の
4月から正式に米飯が給食に導入され
るようになりました。

近年の給食

学校給食を食に関する指導の教材とし
て用いることがすすめられ、地場産物の
活用の促進が図られています。また、そ
れに合わせて各地の郷土料理や伝統料理
が献立に積極的に導入されています。





感染症や食中毒の予防に大切な手洗い

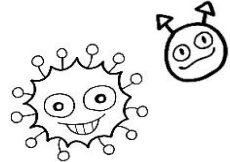


皆さんは、毎日どんな時に手洗いをしていますか？手を洗う行為は日常的に行うものなので、無意識のうちに自己流の洗い方をしていたりおろそかになっていたりしがちです。ところが、手には目に見える汚れの他にも、目に見えないウイルスや細菌などが多く付着しています。そして知らず知らずのうちにウイルス感染や食中毒を引き起こす原因ともなっているのです。

基本の手洗いは、水で濡らした手に石けんをよく泡立てて、洗い始めます。よく行いがちなのは、手のひらだけをこすり合わせて洗う方法ですが、これでは汚れがなかなか落ちません。手の甲や指先、爪、手首など、洗い残しやすい部分を忘れずに洗うことが大切です。（意外と手の甲や爪、手首などで顔まわりを触ることも多いのです）仕上げは、清潔なハンカチやタオルなどでふくことです。手を振って乾かしたり、洋服や髪の毛でふいたりしては逆効果です。



また、寒い季節は水が冷たくなり、指先だけぬらす等、特に手洗いがおろそかになりがちです。この「ちょい洗い」は、かえってウイルスや菌を手のひら全体に広げてしまうので正しい手洗いを習慣にするようにしましょう。



一方で、手を洗いすぎる、またアルコール除菌を過信し過度に消毒をするなど極端な人たちも問題です。手荒れの原因になり、かえってウイルスや菌が付きやすくなってしまいますからです。食事の前やトイレの後、外出先から帰った時、運動や遊びの後、調理の前など、洗うべき時に丁寧に洗うことが大切です。

アルコールは万能ではなく、膜で覆われている新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは壊すことができるので有効ですが、もともと膜をもっていないノロウイルスやロタウイルスなどは壊せない為、効果がありません。新型コロナウイルス感染予防の観点からいえば、不特定多数の人が使用したものを触った後、すぐに手洗いができない場合等にアルコール除菌をすることは有効ですが、手荒れにならぬようタイミングや回数など注意する必要があります。



手洗い行動チェック！

あてはまるものに印をつけてみよう！



手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ

ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ

つめはのばしたまま



石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい

友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ



チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようによく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

「ちょい洗い」がけっこう大問題！

一部にしかついていなかったウイルスや菌をかえって手のひら全体に広げてしまうこともあります。

あなたは 指先 ちょこっとなん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていますか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。