

# 1月の給食だより



平成 27 年 1 月  
深谷市立八基小学校

いよいよ3学期が始まりました。まだまだ寒い日が続く、朝の支度も大変だと思いますが、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、規則正しい生活をし、学年末の充実に向けてがんばりましょう。



## 《3学期の給食予定》

3学期にもいろいろなお楽しみ給食があります。

- 6年生のバイキング給食
- リクエスト給食
- バレンタイン給食
- ひな祭り給食
- 卒業おめでとう給食・・・などなど

行事などを通じて、食べ物への関心をもっと持ってもらえるようにしていきます。  
お楽しみに!!!



去年のバイキング給食です！



卒業おめでとう給食です！



節分給食もあります！

## ～冬のかくれ脱水に注意～

脱水症は夏のイメージが強いですが、冬にも十分起こります。適した水分を摂取しないと、突然発症してしまうのが冬の脱水症状の特徴です。冬の脱水症状の主な要因は4つです。

- ①水分摂取量が減る。
- ②冬は思った以上に水分が出ていきます。  
(冬は寒いので冷えてよくトイレに行きます。また夏ほどではありませんが、厚着や暖房の部屋にいると冬でも汗をかきます。)
- ③部屋の中の乾燥 (冬は暖房によって室内の湿度が下がってしまいます。)
- ④ウイルス感染により嘔吐、下痢、発熱などで体内の水分が失われます。

## 【対策方法】

■食べ物から水分を取るよう心がけましょう。鍋料理、水分が多いみかんやリンゴがおすすめです。鍋料理は湯気で部屋の中の加湿も出来るので一石二鳥です。

## ★学校給食の歴史

学校給食の歴史の中で一番古いのは、1790年ドイツのミュンヘンで、ルフォンドという人が貧困児童にスープを与えたのが始まりと言われています。

日本では、1889年(明治22年)山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧困児童に昼食を与えたのが学校給食の始まりと言われています。

## ★学校給食記念日(1月24日)

昭和20年、日本は戦争が終わった後で食べるものがなくてみんながおなかをすかせていました。その頃の小学校6年生は、今の4年生くらいの体の大きさしかありませんでした。日本の子供たちの様子を見て、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉、缶詰めがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。昭和21年12月24日、物資の贈呈式が行われました。この日が学校の冬休みと重なるため1ヶ月遅らせて、1月24日を「給食記念日」ときめ、24日を含む1週間を<学校給食週間>とすることにしました。給食に携わる人たちに感謝の気持ちを表しています。

毎日の給食は、たくさんの人の手を通してできています。ぜひ、感謝の気持ちをもって残さずに食べましょう。

今月は1月24日が土曜日のため、1月26日から1月30日までを給食週間とします。

