



# もりもり しょくいく 食育だより

石見養護学校  
令和7年1月17日  
文責 窪田

冬休みはどのように過ごされたでしょうか。お正月は、おせち料理やお雑煮などを食べて新年を迎えた人も多く、休みの間について食べ過ぎて胃腸に負担がかかっている人もいるかもしれません。そんな胃腸を整えたり、無病を祈ったりするために、7種類の野菜を入れた七草がゆを1月7日に食べると良いとされています。もともとは、中国から伝わった風習で七草の葉菜には、ビタミンA・B・C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富に入っています。

はる ななくさ い  
春の七草をすべて言えます

「これぞ春の七草」



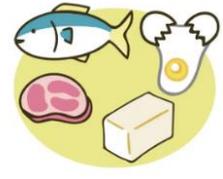
## かせ よぼう しょくせいかつ 風邪の予防と食生活

風邪はいろいろな病気の中でも一番かかりやすい病気です。風邪を予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

### しょくせいかつ ☆食生活のポイント☆

☆たんぱく質を十分にとりましょう!

私たちの体内の風邪のウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質から作られているので、予防するために積極的にとりましょう。



☆脂肪(油)も不足しないように!

脂肪は体の皮膚や口・喉の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くします。ビタミンAやEの働きを良くしてくれます。



☆ビタミンの補給も忘れずに!

ビタミンA、Cは、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物を積極的にとりましょう。

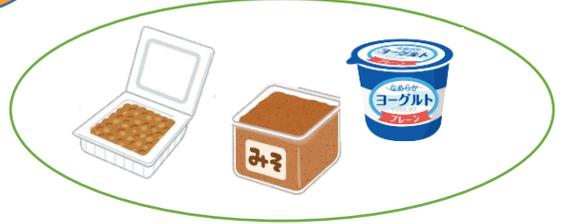


めんえきりよく  
免疫力  
アップ

おお しょくざい  
ビタミン、ミネラルの多い食材  
りよくおうしょくやさい  
…緑黄色野菜

たいりよく  
体力を  
つける

はっこうしょくひん  
発酵食品  
なっとう みそ  
…納豆、味噌、ヨーグルトなど



からだ  
身体をあたためて風邪予防



からだ  
身体を  
あたためる  
しょくざい  
食材

ねぎ、にら、たま玉ネギ、ショウガ  
にんにく、かぼちゃ、ごぼう  
にんじん、だいこん、はくさい  
など

からだ  
身体を  
あたためる  
メニュー

なべ  
鍋、おでん、うどん  
ぞうすい  
雑炊、おじや、スープ  
に  
スープ煮、シチュー  
グラタンなど

がつ にち  
1月24日~30日は  
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
全国学校給食週間です



がっこう た きゅうしょく たん ひる えいよう ゆた しょくじ とお  
学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通し  
けんこう よ しょくじ かた ちいき さんぎょう しょくぶんか た もの かか ひと かんしゃ きも  
て、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、  
さまざまなことを学ぶための教材となるものです。

がっこうきゅうしょく ほん  
学校給食の始まりは

にほん がっこうきゅうしょく めいじ ねん やまがたけんつるおかまち げん つるおかし だいとくじ てら  
日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の  
なか た しり つちゅうあいしょうがっこう ほん だいとくじ ぼう いえいえ まわ きょう  
中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を  
とな こめ やさい かね つか まず かてい こ しょくじ ようい  
唱えいただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校  
きゅうしょく こ えいよう かいぜん ほうほう くに しょうらい かくち ひる  
給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきました。

めいじ ねん 明治22年ごろ	たいしょう ねん 大正12年ごろ	しょうわ ねん 昭和17年ごろ	しょうわ ねん 昭和22年ごろ	しょうわ ねん 昭和27年ごろ
おにぎり つけもの しお 塩さけ	ごしき 五色ごはん えいよう 栄養みそ汁	すいとんのみそ汁	ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	コッペパン・ジャム・ミルク くじら肉の竜田揚げ せん切りキャベツ