

# 給食だより

平成23年1月  
さいたま市立本太小学校

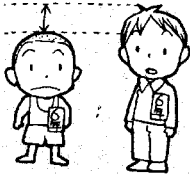


## 1月24日は給食記念日

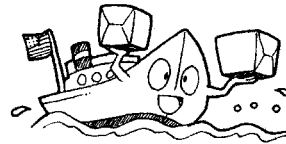
昭和21年12月24日から戦後の学校給食が始まりました。現在、その日はほとんどの学校で給食がないので、1ヶ月おくれの1月24日が《給食記念日》になりました。



昭和20年、今から60年以上前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が非常に不足していました。



そのころの小学6年生は、今の4年生くらいのからだの大きさでした。



日本の子ども達の様子をみてアメリカから脱脂粉乳など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。

戦後は栄養状態の改善を第一の目的とされていましたが、現在、学校給食は大切な教育の一環として大きな期待が寄せられています。

本太小でも、1月31日～2月4日を給食週間とし、様々なことを行ないます。子ども達が、食に対する感謝の心や、自分の健康と食べ物の大切さについて考えるきっかけになればと思います。

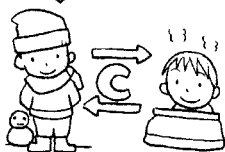
	行 事	給 食
1/31(月)	昼のテレビ放送(3.4年)	リクエスト給食
2/1(火)	児童朝会(給食委員会)・昼のテレビ放送(1.2年)	郷土料理
2/2(水)		リクエスト給食
2/3(木)	昼のテレビ放送(5.6年)	(節分)
2/4(金)	給食室ビデオ(昼のTV放送)	リクエスト給食



寒くなると、空気が乾いてかぜをひきやすくなります。  
かぜの予防には、ビタミンCが大切な働きをします。

1. 皮膚をじょうぶにする。
2. かぜのウィルスからからだを守る。

寒い外と、あたたかい部屋を出たり入ったりする時に、からだが慣れるのにもビタミンCが必要です。



### ビタミンCが足りないと...

 血が止まりにくい	 歯ぐきから血が出る
 骨が弱くなる	 かぜをひきやすい
 顔にプツプツができる	 イライラしておこりっぽくなる

### ビタミンCを多く含む食べ物

 いちご	 ブロッコリー	 みかん
 レモン	 ほうれん草	 トマト
 ピーマン	 だいこん	 かき
 はくさい	 じゃがいも	 キャベツ
 ざつまいも	 カリフラワー	 キウイ