



# 学校給食通信

第 4 号

## 免疫力・抵抗力を高めるためには…。

免疫力や抵抗力を高めるためには日頃から規則正しい生活をおくることが大切です。

- ① 朝食、昼食、夕食、バランスの良い食事をとること。
- ② 適度な運動をすること。
- ③ 入浴では湯船につかり体の中から温めること。
- ④ 睡眠をとること。
- ⑤ よくかんで食べること

病気に負けないからだ  
朝、昼、晩、  
3食しっかり食べて  
からだを動かそう！



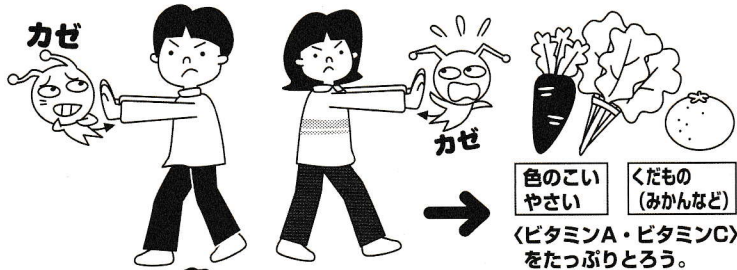
主食・主菜・副菜を  
組み合わせ、乳製品・  
果物も付け加えてみ  
ましょう。



バランスよく  
食べよう

## 野菜に含まれるビタミンCや ビタミンAをたっぷりと…。

免疫力を高めるビタミンCと、鼻やのどの粘膜を守る力のあるビタミンAをとることをおすすめします。



## カゼの予防には

## たんぱく質やエネルギーを 十分にとりましょう

たんぱく質やエネルギーは、体を温めて寒さに抵抗する力を強めてくれます。また、たんぱく質は体づくりに欠かせない栄養素です。健康な体をつくり、病気に抵抗する力をつける働きをします。

## カゼの予防 ここがたいせつ



## 給食に感謝しよう

当たり前食べている給食ですが、いろいろな人が関わり協力して出来上がります。また、植物や動物の命をいただいていることも忘れず、感謝して食べましょう。



## 学校給食の歴史

- 明治22年 山形県鶴岡町の忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちのために、給食が始まった。
- 昭和初期 虚弱児救済、就学奨励の目的で学校給食を推進。
- 昭和18年 食糧不足のため、給食中止。
- 昭和21年 12月24日、ララ(アジア救済公認団体)物資により学校給食が再開。  
※この日が学校給食記念日だったが冬休みになってしまうので、1ヶ月後の**1月24日**を「学校給食記念日」と決め、この日から**1週間**が「学校給食週間」となった。
- 昭和25年 アメリカ合衆国から小麦粉が送られ、パン、ミルク(脱脂粉乳)、おかずの完全給食が行われた。
- 昭和29年 栄養補給のみならず、学校教育として考えられ「学校給食法」制定された。
- 昭和40年 ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へと切り替えが始まる。
- 昭和43年 学校指導要領の訂正により、学校給食が「学校指導」の領域に位置付けられた。
- 昭和48年 郡山市立中学校給食センター(富久山)が開設され、郡山市内の中学校の給食が始まる。
- 昭和55年 センター実施校米飯給食が始まる。
- 平成元年 中学校給食センターから分離し、郡山市立中学校第二給食センター(片平)が開設される。
- 平成21年 食育基本法成立を受け、食育の一環として「学校給食法」が改正された。

