

# すこやか 1月

令和7年 1月 7日  
渋谷区立常磐松小学校  
学 校 長  
保 健 室



## 1月のすこやか目標

### かぜやインフルエンザを防ごう

冬休みは、のんびりと過ごすことができたでしょうか。朝起きるのもつらく感じる寒さです。部屋を暖かくしておく、温かい飲み物を飲む、音楽に合わせて簡単な体操をする等、身体を温める工夫を取り入れるのがおすすめです。睡眠時間は十分にとれているでしょうか。夜は早めに布団に入れるよう、御家庭でのお声掛けをお願いいたします。

## ● 今年度3回目の身体計測を行います

9日(木)に3年、10日(金)に1・4・6年、14日(火)に2・5年の身体計測を実施します。計測の結果は、けんこうカードに記入し、各家庭に配布します。ご確認をお願いいたします。

- けんこうカード … 1月の欄に押印もしくはサインの上、学校にお戻しください。
- 個別の成長曲線 … 参考のため、配布いたします。御家庭にて、保管してください。

身長・体重の増減で心配な様子がある場合、日頃の食事・運動や医療機関の受診等について、個別の健康相談を行うことができます。ご希望がある場合は、養護教諭まで御相談ください。

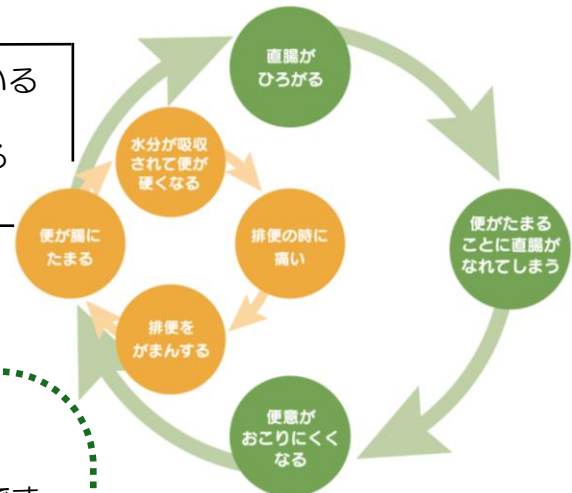
## ● 子供の便秘症について … 10人に1人か、それ以上いると考えられています。

保健室に“お腹が痛い”と来室する子たちの中には、何日も排便をしていない子や、いつ出たかよく覚えていない…という子がいます。お子さんに、排便の困りごとはないでしょうか。便秘を予防する生活習慣を身につけたり、正しい対処をしたりすることが大切です。御家庭で、話題にあげてみてください。



- 排便が、週2回以下である
- 排便時に、痛みがある
- 息まないと、便が出ない
- 便意が起こりづらい
- 便が硬く、コロコロしている
- 排便時に、血が出る
- 排便を我慢することがある

[チェックがつく場合、便秘症の可能性がります。早期の治療により、改善が見込めます。小児科・内科に御相談ください。](#)



### — 便秘症の予防のために、心掛けたい3つのこと —

#### ① 運動

運動をすると、腸の運動も活発になり、便通が良くなりやすいです。体を動かす機会を多く作ってみましょう。

#### ② 食事・水分

食物繊維の多い植物性食品（海藻類、豆類、野菜類、きのこ類、果実類）がおすすめです。水分不足も、便秘につながります。寒い季節も、こまめに水分をとりましょう。

#### ③ 我慢せずにトイレに行く習慣

食事の後は、便意が起こりやすいです。食後にトイレに行く習慣や時間を取る工夫が大切です。



参考：「子供の便秘 詳細版」  
日本小児栄養消化器肝臓学会  
子供の便秘症について、分かりやすく解説されています。

1月



きゅうしょくのめあて

食事の後は静かに休もう

あけましておめでとうございます。本年も子供たちのすこやかな成長を願い、安心・安全で、美味しく薄味の給食を作ってまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

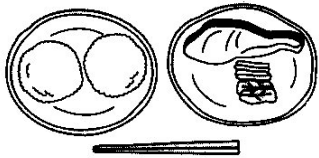


## 全国学校給食週間（1月24日～30日）

明治22年、山形の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってくることができない子供たちに昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは、全国に広まりましたが、昭和15年に太平洋戦争が起り、食料不足のため、実施することができなくなっていました。戦後、子供たちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体から送られた物資で、学校給食が再開されるようになりました。昭和21年12月24日に、東京・神奈川・千葉で試験的に学校給食が再開されることになり、給食用物資の贈呈式が行われたこの日を「学校給食感謝の日」としました。冬休みと重なるため、一か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」になりました。

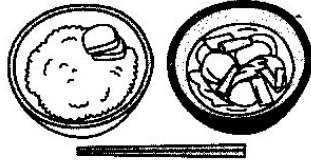
### 学校給食の移り変わり 「当時の代表的な献立」

明治22年



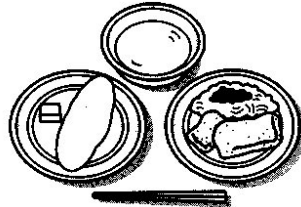
**おにぎり・焼き魚・漬物**  
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と魚と野菜のおかずが中心でした。

昭和初期



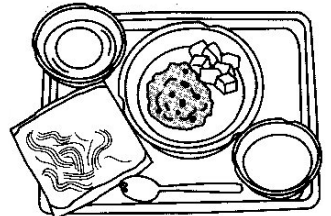
**胚芽米飯・すいとん・漬物**  
胚芽米のごはん、きな粉とさくらえびの入ったすいとんで栄養満点でした。

昭和25年



**パン・ミルク・おかずが**  
基本で、外国から送られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

昭和40年代



**ソフト麺・ミートソース・フライドポテト・ミルク・桃缶**  
ソフト麺は、給食のために開発された麺です。

## 渋谷コラボ給食

今月のコラボ給食は、「高知県の料理」と「ペルー料理」の2回です。

ワンダフル給食 HP はこちら↓↓

### 【高知県コラボ給食】

- ・かつおめし ・ぐる煮 ・みそ汁 ・ゆずゼリー

渋谷区では平成13年から「原宿表参道元氣祭スーパーよさこい」を通じた交流が続いています。これをきっかけにして、令和6年8月23日に「高知市・渋谷区観光・文化交流協定」を結びました。高知県高知市の学校給食で実際に提供されている献立のレシピをいただいて渋谷区立の小中学校でも提供することになりました。

### 【ペルーコラボ給食】

- ・牛肉のタリアテッレ炒め ・野菜とキヌアのスープ ・マラサラ・モラーダ

ペルー共和国ミラフローレス区と渋谷区は今年の6月に姉妹都市協定を結びました。渋谷区とミラフローレス区は約15,490km離れています。そんな遠く離れたペルーの料理を渋谷区立の全小中学校で提供することになりました。

ワンダフル給食も引き続き提供します。どの給食もお楽しみに！



【学校栄養職員】