# すこやか 1月

令和6年 1月 9日 渋谷区立常磐松小学校 校 長 加藤真寿美 養護教諭 安達 郁



1月のすこやか目標

#### かぜやインフルエンザをふせごう

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。いよいよー年の中で一番寒い時期に差し掛かります。かぜ・インフルエンザなどの感染症にかからないためにも体を冷やさないように衣服の調整などを行い、御家庭でも引き続き、毎日の健康観察を行っていただきますよう、お願いいたします。

### 1月の保健行事

10日(水) 計測(3・6年) 11日(木) 計測(1・4年) 12日(金) 計測(2・5年) ※計測のときには、髪の毛の結び方には注意していただきますようお願いいたします。 特に、高い位置のポニーテールは、身長計にあたり、正しく測定することができません。

### ●寒さ本番!衣服を工夫して感染症を予防しましょう●

1月は、一年で最も寒い季節です。衣服を調整し、体を冷やさないように工夫してみましょう! 【下着(肌着)を着る】

腹痛の原因の一つとして、お腹の冷えが考えられます。下着はズボンなどにしっかりしまい、お腹が出ないようにしましょう。

#### 【上着や重ね着で衣服を調整する】

暖房が効いている室内では、厚着をし過ぎていると汗をかいてしまい、汗をかいたまま外に出ると、汗が冷えて風邪をひきやすくなります。屋内外で衣服の調整ができるよう意識しましょう。



#### 【手袋や帽子を付ける】

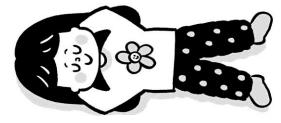
朝の登校時、ポケットに手を入れて歩いていたり、フードを被って歩いていたりするお子さんがちらほら見られます。つまずいて転んだ際に、手が出ず大けがにつながったり、フードによって周りがよく見えず事故につながったりすることがあります。手袋や帽子は体を温めるだけでなく、けがや事故の予防にもつながります。

#### 【首・手首・足首を温める】

首・手首・足首は、皮膚が薄く、太い血管(動脈)も通っているため、冷たい外気の影響を受けやすく、体が冷える原因につながります。マフラー

や手袋、長い靴下やレッグウォーマーを付けることで、体が冷えることを予防しましょう。





健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない/しない」健康法を試してみてはいかが?

- 20 時以降、飲食しない ●体を冷やさない
- ●トイレを我慢しない ●夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する(気にする)ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。



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、どうぞよろしくお願いいたします。

### (1**月**248~308

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 に太平洋戦争が起こり、食料不足のため、実施することができなくなっていきました。戦後、子供達の栄養状 態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性がさけばれるようになり、アメリカの民間団体(ララ)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 明治22年

### 「当時の代表的な献立」

### 昭和初期



昭和25年



昭和40年代



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。

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

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。

ソフト麺・ミートソース・ フライドポテト・ミルク・

ソフト麺は、給食のために 開発された麺です。

## 設备ワンダフル給食



今月のワンダフル給食は、「豚バラのにんにくバター」と「チンゲン菜とトックのス ープ」です。メインの「豚バラのにんにくバター」は、素揚げにした野菜と片栗粉をま ぶして揚げた豚肉を、にんにくバターで味付けします。また、「チンゲン菜とトックの スープ」に使われている「トック」は、韓国で食べられている「お餅」のことです。



### 作ってみきせんか 手作り豆腐

≪材料≫

≪作り方≫

- ・無調整豆乳……1L
- にがり………50 cc
- ① 無調整豆乳とにがりを泡立たないようにゆっくり混ぜる。
- ② 耐熱カップに流し入れる。

(耐熱カップ 90 cc…15 個分)

③ 蒸し器またはオーブンの鉄板に水をはり、80℃で20分加熱する。

手作りすると、豆の味が濃く美味しい絹ごし豆腐ができ上がります。