



今年ひつじ年・ひつじ睡眠の話

ひつじと言えば

年明け早々から、インフルエンザが大流行しています。今は少し落ち着いている状況ですが、いつまた流行し始めるかはわかりません。日頃から手洗い・うがいをして予防しましょう。

今年は未年ですね。「未」の干支の特徴としては「穏やかで人情に厚い」とされ、「財テクの才能がある」と言われ、財を成すのに向いている人も多いそうです。まわりにおられる未年の方はいかがでしょうか？

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です

1月24日は・・・学校給食記念日

★全国学校給食週間とは？

学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について、児童生徒や保護者、教職員、地域住民の理解と関心を深めるための一週間です。

★学校給食はいつから？

明治22年。山形県鶴岡町（現鶴岡市）の私立忠愛小学校というところで、お弁当を持ってくることができない子どもたちのために「おにぎり・焼き魚・菜っ葉の漬物」を提供したものが始まりだと言われています。戦争が激しくなってくると給食どころか家庭でも食べるものにも困るようになり、学校給食は中止されました。

昭和21年。文部・厚生・農林3省次官によって、戦後の新しい学校給食の方針が打ち出され、12月24日に実施されました。この日は学期末で給食がない学校が多かったので、1か月繰り下げて、1月24日が「学校給食記念日」となりました。戦後の食糧不足の時代に再開されたこの頃の給食は、アメリカやユニセフ、ララ（アジア救済委員会）などからの援助品を利用して調理されたものでした。

昭和30年ごろ。アメリカからの小麦粉の援助を受け、パン・ミルク（脱脂粉乳）・おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。

昭和40年ごろ。ソフト麺が登場するように。脱脂粉乳が牛乳へ切り替わったのも、この時期です。

昭和50年ごろ。米飯給食の導入。それまでパンや麺が中心の給食でしたが、米飯が導入されるようになりました。ちなみに現在は、週に3、5回が米飯ですが、米飯が始まったころは月に1回ぐらいでした。

昭和60年ごろ。厚生省から「健康づくりのための食生活指針」が発表されました。その内容は

- ・主食・主菜・副菜をそろえて
- ・一日30食品を目標に
- ・動物性の脂肪より、植物性の油を多めに
- ・食塩は一日10グラム以下を目標に
- ・こころのふれあう楽しい食生活を

というものです。

糖尿病などの食生活習慣病と、食生活とのつながりがはつきりしてきたため、食事を見直すことでこのような病気を予防していこうということが目的です。給食に麦ごはんが出されるようになったのも、この頃です。

現在。子どもたちを飢えから救うために始まった学校給食ですが、現在では食べるのが困難だった時代とは大きく変わり、偏った栄養摂取により健康状態が心配され、バランスのよい献立がたてられています。また、「食」について関心を高めるための様々な取組が行われ、学校での『食育』を進める上で大きな役割を果たしています。

眠れない夜、頭の中をモコモコのひつじを数えるも、どんどん増えていって「あれっ？ 何匹だったっけ？」という経験が、一度はありませんか？

でも、なぜひつじを数えるのでしょうか？ いろいろな説があるそうです。

①もともと英語で“SHEEP（ひつじ）”と“SLEEP（寝る）”が似ているので、「眠れ、眠れと暗示をかける」という説。

②羊飼いがよく居眠りをするから、そこからきたという説。

③ものを数えるという単純な作業を繰り返していると、脳を落ち着かせるアルファ波が出てきて眠くなる、という説。

これでみなさんは眠れますか？



インフルエンザが大流行してます・・・風邪やインフルエンザを予防する6つのポイント



マスクをつける



手洗い・うがい



人ごみを避ける



換気



温度と湿度の管理



栄養と休養