



# 1月 給食だより

台東区立谷中小学校  
令和7年度1月号



新年おめでとうございます。皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げます。

子供たちには、しっかり食べて体を動かし、すくすくと元気に成長して欲しいと願っています。給食室では、魅力ある給食を子供たちに提供できるよう、これからもより一層努力を重ねて参ります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

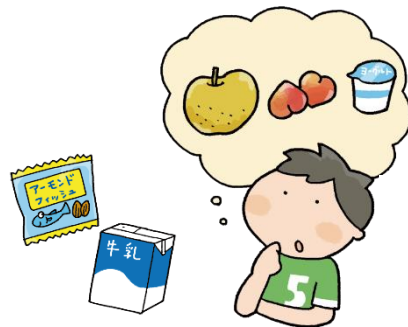
## 1月の栄養目標 おやつのとり方を考えよう



おやつは本来、食事で足りない栄養を補うものなので、不足しがちな**カルシウム**や**食物繊維**などが補えるものを選ぶと理想的です。おすすめは、ヨーグルトやチーズなどの**乳製品**や、**さつまいも**や**栗**、**果物**などです。おなかがすいている時や、次の食事まで時間が空く時は、おにぎりやサンドイッチなどの軽食にしてもよいでしょう。

1日のおやつ量は、**200kcal** くらいが目安です。

市販のお菓子は、パッケージに成分表示がされているものが多いので、参考にして、食べ過ぎないようにしましょう。菓子パンやクッキー、ドーナツなどのお菓子は、砂糖や脂質のとり過ぎにも注意しましょう。



## 冬に多い ノロウイルス



気温が低く乾燥する冬になると、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が流行する傾向にあります。ノロウイルスは非常に感染力が強く、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体内で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。予防のポイントは「**手洗い**」と食品の十分な「**加熱**」、汚染を広げないための「**消毒**」です。石けんを使った丁寧な手洗いを、調理前、食事の前に徹底しましょう。アルコールは効きにくいので、次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素系の消毒剤を使い、感染した場合は、汚染物を適切に処理しましょう。



## 1月の給食 ピックアップ



\*旬の食材を使った給食

… だいこん、はくさい、こまつな、冬キャベツ、ほうれんそう、みかん、デコポンなど

\*年明けうどん



… 讃岐うどん業界を中心に近年展開されているもので、元旦から1月15日までの間に食べるうどんです。白いうどんに紅（あか）いトッピングをのせることが定義とされ、給食では梅のちらしかまぼこを使用します。

\*郷土料理・東京都



… 「根深汁」は長ねぎ（根深ねぎ）を主な具にしたみそ汁で、江戸の庶民に親しまれた料理です。給食では12月にも登場した「江戸千住ねぎ」を使います。煮込むとやわらかく甘みが出るため、根深汁に最適といわれています。

その他の新メニュー

… 冬キャベツのシチュー、豚キムチ丼、卵とわかめのスープ、フルーツゼリー、豆腐ハンバーグなど

1月24日～30日は『全国学校給食週間』です！



日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子供のために、無償で提供されたのが始まりといわれています。途中、戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。

現在の学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期の子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける重要な役割を果たしています。

「全国学校給食週間」は、戦後、外国からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたものです。本校では、今年も給食の歴史を振り返り、昔なつかしいくじら肉やソフト麺を提供します。ぜひ、ご家庭でも給食の思い出を話題にしてみてください。

明治 22 年



おにぎり、焼き魚、つけもの

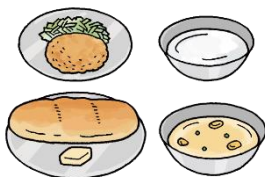
昭和 20 年頃



ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー

昭和 16 年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。

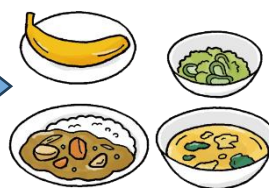
昭和 30 年頃



アメリカから寄贈された小麦粉で、大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

コッペパン、マーガリン、ミルク（脱脂粉乳）、コロッケ、せんキャベツ、ポタージュスープ

昭和 50 年頃



カレーライス、牛乳、塩もみ野菜、バナナ、スープ

米飯（ご飯）が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。