

給食だより 1月号

令和8年1月8日
台東区立大正小学校
校長 石原 淳
栄養士 横山美由紀

新年あけましておめでとうございます。新しい年の目標は立てましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体でくすぐく成長していってほしいと思います。寒さはこれからが一番厳しくなります。朝は体が温まるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。食べ物にあらためて感謝し、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割についてあらためて考える1週間です。

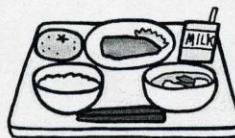


学校給食の 7つの役割 ～学校給食法より～

健康な体をつくる



望ましい食生活の
お手本になる



助け合い、協力し合う
社会性を身に付ける



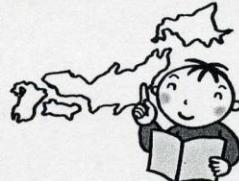
自然の恵みに
感謝する心を育てる



働くことを尊び、
感謝する心を育てる



地域の食文化を知り、
未来に伝える



食を通して社会の
しくみを学ぶ



給食の歴史 ~昔の給食を見てみよう~

明治22年



山形県の小学校で出された日本で一番最初の給食。おにぎり、塩さけ、おつけもの。

大正12年



児童の栄養改善のための方法として学校給食がすすめられた。五色ごはん、栄養みそ汁。

昭和27年



脱脂粉乳の輸入が始まつた頃。コッペパン、脱脂粉乳、クジラ肉の竜田揚げ、きやべつ、ジャム。

昭和44年



昭和40年頃から牛乳が出されるようになった。スパゲティ、牛乳、サラダ。

昭和52年



米飯給食が実施される。カレーライス、牛乳、バナナ、塩もみ、スープ。

写真：独立行政法人日本スポーツ振興センター

埼玉県春日部市立内牧小学校 栄養教諭 横川一美

1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康を願ってさまざまな行事が行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。

おせち料理



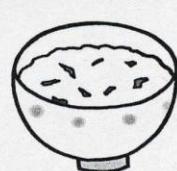
お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

七草がゆ(1月7日)



「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、胃を休め、1年間の健康を祈ります。

鏡開き



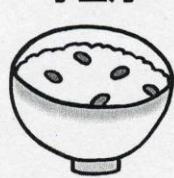
お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝い上げます日です。小学校では「1/2成人式」もよく行われています。

小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼くなど焼きなどが行われます。小豆がゆがよく食べられます。