

# 食育だより



令和8年  
1月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

## あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ2学期後半が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年(ことし)はうま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸(はし)をうま(うま)く使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま(うま)味  
を感じよう!

## 感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校給食も家庭での食事でも自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦勞や努力によって支えられているものです。今月は「全国学校給食週間」もあります。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。

### 学校給食のはじまり

### 学校給食について知ろう!

### 学校給食の役割



写真:新潟県栄養教諭 佐藤美春先生

小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大督寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。

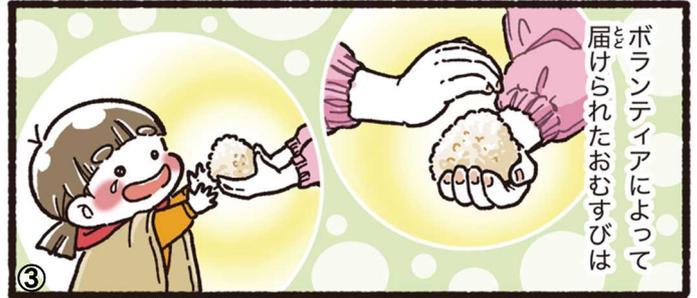
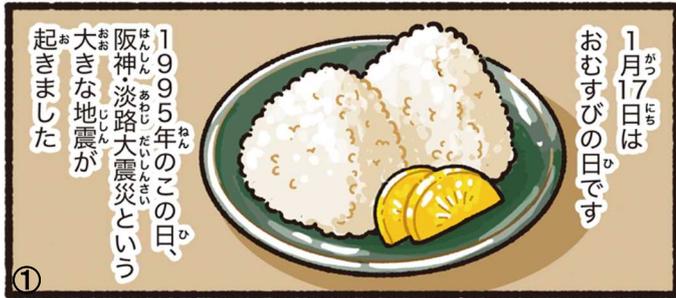


給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤勞を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。



# おむすびの日

1月17日はおむすびの日です。1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災で、ボランティアによるおむすびの炊き出しが多くの人を助けたことから、いつまでもこの善意を忘れないようにしようと、2000年11月に制定されました。ごはんで作るおむすびそのものだけでなく、人と人との心を「結ぶ」大切さを知ってほしいです。



## 1月の行事&記念日 3択クイズ

\* 1月はさまざまな行事や記念日があります。どんな行事があるのか、クイズにチャレンジしてみましょう!

**1/1 元日**

**Q1** おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身に つくように  
② 恋がうまく いくように  
③ 長生きできる ように

**1/7 人日の節句**

**Q2** この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

**1/11 塩の日**

**Q3** 「塩少々」とは、どのぐらい?

① 2本の指でつまんだ量  
② 小さじ1ばい  
③ コップ1ばい

**1/15 小正月**

**Q4** この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

**1/20 二十日正月**

**Q5** お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 皿正月

**1/24~30 全国学校給食週間**

**Q6** 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?

① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、ものつけ物  
③ コッパン、トマトシチュー

**こたえ** Q1=① [ 巻物(書物)を表す ] Q2=② [ かぶは「スズナ」 ]  
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [ 明治22年の山形県の給食 ]