

# 食育だより 1月号

令和8年1月9日  
宇都宮市立上河内東小学校

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りや、食育情報の発信に努めていきたいと思いを。本年もよろしくお願いいたします。



ことは うまどし  
今年午年!!

馬は力持ちで走るのが速く、昔から人々の生活を助けてきたことから、午年は勢いのある年といわれています。もりもり食べて、元気いっぱい1年にしましょう。



ぜん ごく がっ こう きゅうしょくしゅう かん  
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、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

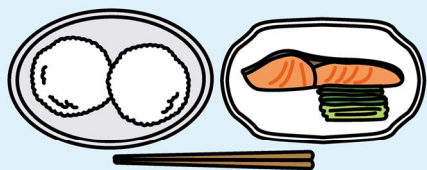


がっ こう きゅうしょく  
学校給食

うつ か み  
の移り変わりをしてみよう!

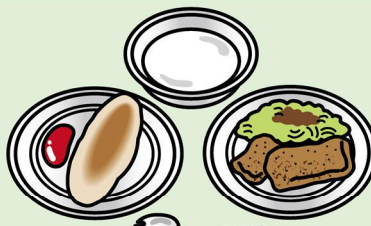


めい じ ねん  
明治22年



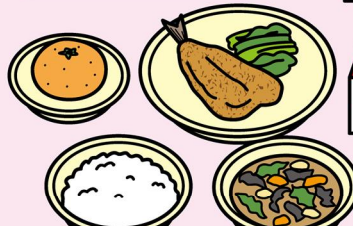
し りつちゅうあいしょうがっこう  
私立忠愛小学校  
で提供されたといわれ  
る給食。

せん ぞ しょうわ ねんだい  
戦後(昭和20~30年代)



し えんぶっし だっし ふん  
支援物資の脱脂粉  
乳や缶詰、小麦粉な  
どを使った給食。

げん ざい  
現在



ち い き しゅん しよくざい と い  
地域でとれる旬の食材を取り入  
れ、郷土料理や行事食、世界の料  
理など、食育の教材となる給食。

# おにぎりの日の御協力ありがとうございました

～保護者のみなさまへ～

11月28日（金）はおにぎりの日でした。朝のお忙しい時間に、おにぎり作りの御協力ありがとうございました。おうちの人と一緒に握った子、自分一人で挑戦した子、それぞれが楽しみながら準備をして給食の時間に友達と見せ合いながらおいしそうに食べていました。1月30日（金）は、お弁当の日になります。食について親子で考える機会をもち、子供たちの食への関心を高めるために、宇都宮市内の小中学校で実施しています。おにぎりの日やお弁当の日をきっかけに、自分の健康に関心をもち、食事のバランスを意識した食べ方ができるようになってほしいと思います。



## 1月11日は鏡開き

鏡開きは、お正月に年神様にお供えした鏡餅を下げて食べる日本の伝統行事です。年神様の力が宿った鏡餅を食べることで、一年の無病息災を願うことに由来します。毎年1月11日に、お供えしていた鏡餅を下ろして、無病息災を願って食べる行事です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。



## 冬にも飲もう！牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は、冬休みで給食が無くなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は母牛から絞るので簡単に生産量を減らすことができます。牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう！

