

# 1月 食育だより

国本中央小学校  
令和8年1月

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、新しい年の学校生活がスタートしました。年末年始は元気に過ごせましたか。寒さも一段ときびしくなります。規則正しい生活を送ること、朝・昼・夕の食事をきちんととることを心がけて、寒さを乗り切りましょう。



### おせち料理・雑煮

昔から元旦には年神様という新年の神様が1年の幸福をもたらすため、各家庭にやってくるとされていました。おせち料理は年神様へのお供え物です。家族の安全と健康などの祈りを込めて、山の幸や海の幸がたくさん入っています。おせち料理と一緒に食卓に並ぶお雑煮は、地域や家庭によって味付けが違います。関東ではすまし汁のようなあっさりしたもの、関西では味噌を入れたもの、東北では小豆汁にお餅を入れたぜんざい風のものなどいろいろな種類があります。



## ★小中一貫教育・第2回お弁当の日ご協力ありがとうございました★

第2回お弁当の日を12月16日に実施しました。食事について親子で考える機会として、食への关心を高め、感謝の気持ちや食の大切さについて考えることを目的としました。

保護者の方々にご協力いただいたおかげで、全員が忘れずにお弁当を持ってくることができました。

4時間目が終わるとみんなとてもうれしそうにお弁当の包みを広げていたのが印象的でした。



## 感謝の会

12月19日に感謝の会を開催しました。感謝の会は、日ごろから学校でお世話になっている方々を招待して感謝の気持ちを伝える会です。

給食室の調理員さんたちにも日ごろの感謝の気持ちを伝えるため、給食委員会の代表児童2名が感謝の手紙を渡しました。

調理員さんたちはうれしそうに心のこもった手紙を受け取っていました。



# 給食週間

=学校給食の歴史=

## 明治時代

明治22年、山形県鶴岡町の小学校で、お弁当を持ってくることのできない子供たちのために、ごはんとおかずの昼食を出したのが学校給食の始まりです。

## 昭和初めころ

学校に来られない子や、体の弱い子を救うために、全国各地で給食が始まりました。



## 昭和19年～20年

戦争で食べ物が少なくなり、米・みそなどの特別配給の学校給食が実施されましたが、給食を続けることができなくなりました。

## 昭和21年 12月24日

外国から送られたミルクや缶詰で学校給食が始まりました。  
12月24日は冬休みと重なるため1ヶ月遅らせて、1月24日を給食記念の日とし、その週を給食週間とすることになりました。



給食週間は食べられる事に感謝し、普段の食生活を見直したりする機会にしましょう。

## 学校園の給食週間（1/26～1/30）

1月26日（月） 福岡県 むぎいりごはん・チキン味噌カツ・いそべあえ・すまじる

1月27日（火） 栃木県（宮っ子ランチ） むぎいりごはん・さといもコロッケ・  
もやしとニラのあえもの・かんぴょうのたまごとじ

1月28日（水） 北海道 むぎいりごはん・ザンギ・からしあえ・どさんこじる

1月29日（木） 沖縄県 むぎいりごはん・タコライス・トマトとたまごのスープ・手作りデザート

1月30日（金） 東京都 むぎいりごはん・げんきもりもりどん・みそしる

## 給食室からのお話

あと3か月で進級・進学する時期になってきました。年度当初に比べ、給食での残食が、2学期に入ってからは少なくなりました。食欲の秋をきっかけに、みんながしっかりと給食を食べられるようになり身体が一回り大きくなっています。その反面、好き嫌いをする児童が目立つようになってきています。「嫌いなものでも、まず一口食べてみよう」と、声かけをしています。給食は、1日に必要な栄養摂取量の3分の1を基準としています。「少量でもバランスよく食べよう」と声かけを続けていきたいと思っています。ご家庭でもぜひ給食の献立や食べた感想などを話し合ってみて、食に関心をもてるようのご協力をよろしくお願ひします。

「学校や児童の様子は、こちらからも見ることができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

