

令和7年度

宇都宮市立富屋小学校

# 1月食育だより



★おうちのひととよんでください。

学校HPにカラー版が掲載されています。

今年度も残り3か月程度となりました。1月は全国給食週間(富屋小学校では26日～30日に給食週間を実施します。)があります。富屋小学校でも給食環境委員会を中心に企画を考えています。望ましい食習慣の定着を図るとともに、給食に関わる人への感謝の気持ちを育む機会にしたいと思います。

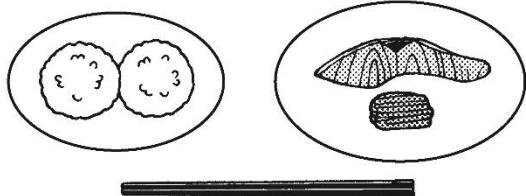
1/24～1/30 全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1ヶ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。  
学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。

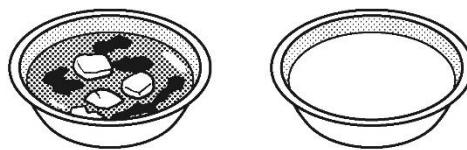


明治22年(1889年)



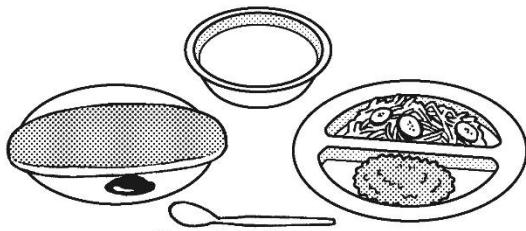
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和22年(1947年)



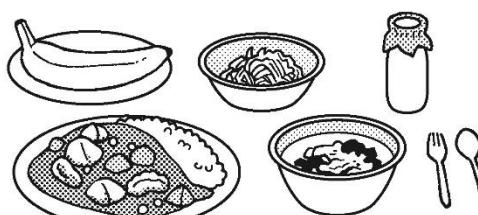
・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

昭和30年(1955年)



・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム

昭和52年(1977年)



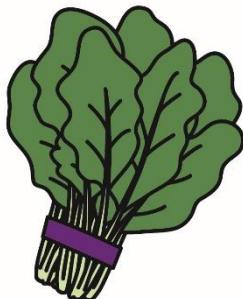
・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ

# ふゆやさい げんき 冬野菜は「元気のもと」がいっぱい!

ふゆ しゅん やさい 冬に旬をむかえる野菜は、寒さから自分の身を守るために、栄養をぎゅっとたくわ蓄えています。

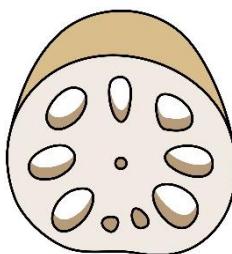
## ☆だいこん・はくさい

ビタミンCがたっぷりで、かぜをひきにくくしてくれます。給食のはくさいは、地元農家の池田さんより、納品していただいています。



## ☆ほうれんそう

ほうれんそうには、鉄が多く含まれ、貧血を予防してくれます。冬にとれるほうれんそうは、特にビタミンCが多く含まれています。



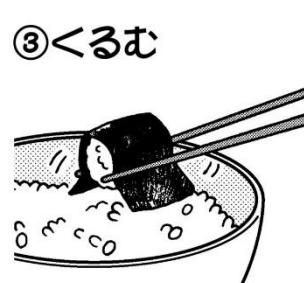
## ☆れんこん・ごぼう

食物繊維が多く含まれています。お腹の中を掃除してくれます。きんぴらで、シャキシャキ感を楽しんで。

## おはしのマナーできているかな?

みなさんは普段からおはしのマナーを守っていますか?おはしの使い方に関するクイズです。

### クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ?



正しい使い方とは、(1) 切る、(2) 刺す、(3) くるむ、(4) すくうです。

② 刺す