

# いただきます！

～食育だより 1月号～

令和8年1月23日

## 宇都宮市立築瀬小学校

今年度も、残り3か月を切りました。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に努めていきたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。



ぜん こく がつ こう きゅう しょく しゅう かん

3 がつ か にち 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

にほん がっこ うきゅうしょく めいじ ねんや まがたけんつるおかまち げん つるおかし しりつちゅうあいしうがごう ていきょう はじ  
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」とすることが定めされました。



やなせしお がっこ うきうしょくしゅうかん こんねんどお すす あさ あさ たいせつ  
築瀬小の学校給食週間は、今年度推し進めている朝ごはんについて、朝ごはんの大切さや  
ないよう つく かた あらた かんが き かい ふ あさ こんだて きゅうしょく  
内容・作り方について改めて考える機会を増やしてもらうべく、おすすめの朝ごはん献立を給食  
に取り入れました。

## 【学校給食週間での朝ごはん改善の取組】



1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
きほん あさていしょきゅうしょく 基本の朝定食給食	ぶんむ きゅうしょく 1分蒸しパン給食	かんたん 簡単ホットサンド きゅうしょく 給食	くだもの めざ 果物で目覚めすっき り給食	さくばん 昨晩のおかずと なっとう 納豆があれば給食
麦入りごはん 牛乳 焼魚(ホッケ) ひじきと大豆のいり煮 さつま汁 給食週間(ゆず)ゼリー	麦入りごはん 牛乳 キャベツのカレーソテー 鶏そぼろにゅうめん汁 手づくりキャロット蒸しパン	ホットサンド 牛乳 洋風スープ フルーツヨーグルト	無限おにぎり用のごはん 牛乳 五目厚焼玉子 大根おろし 生揚げとなめこのみそ汁 皮まで食べられる宇都宮レモン 給食週間用味付のり	麦入りごはん 牛乳 納豆 ほうれん草とベーコンのソテー 豚肉と野菜のうま煮
ひとくちメモ	ひとくちメモ	ひとくちメモ	ひとくちメモ	ひとくちメモ
				

当日のひとくちメモをQRコードで読み取り、ご覧ください。こちらは、給食中に委員会活動として給食委員の児童が放送しています。また、毎月、児童のタブレットへも配信しています。今後とも、朝ごはんをしっかりと食べてこられる児童の育成に努めてまいります。

# べんとう ひ きょうりょく お弁当の日のご協力ありがとうございました

ほごしや  
～保護者のみなさまへ～

11月19日(水)はおにぎりの日、12月18日(木)はお弁当の日でした。お子様と共におにぎりとお弁当づくりのご協力ありがとうございました。お弁当の日は、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。いくつかのクラスで聞いたところ、買い物に行った、おかげを詰めた、1品以上調理をした、高学年ではすべて自分で作ったという児童もあり、自分でお弁当に関わりを持つ姿が見られました。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いってほしいと思います。彩りよく、季節を感じられる食材が入り、かわいらしい工夫のみられる素晴らしいお弁当がいっぱいでした。



## きゅうしょくし 給食室コーナー…10月から一部のご紹介

### 【欲張り揚げパン】

10月24日に、1度に、ココア味ときなこ味の2つの味が楽しめてしまう欲張りな揚げパンを作りました。子どもたちが喜ばないわけない!



こなつのレーンを少し伸ばして、きな粉からまぶして、次にココアを。そして、ココアを下向きに配食する!

外側はサックリ!

中はモッチリ!

飛び切りおいしい

揚げパンの出来上がり

およろこびまちがいなし!

### 【手づくりのチョコチップマフィン】

11月26日に、失敗なし?のおいしいチョコチップマフィンを手づくりしました。そのおいしさに調理員さんたちも感動していました!



愛情を込めた手づくりの1品をたくさん作り続けながら、午年を走り抜けてまいります。

きゅうしょくいちどう  
給食室一同より