



# 1月食育だより

令和8年1月号

宇都宮市立陽北中学校

## あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、2学期後半がはじまりました。昔から「一月往ぬる 二月逃げる 三月去る」(1月はお正月などの行事があり、あっという間にいってしまう。2月は日数が少ないので逃げるように過ぎていく。3月は時間が去るように感じるという意味です。)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。年度末に向けて1日1日を大切に過ごしてほしいです。

### 今年はうま年!

うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!

よく味わってうま味  
を感じよう!

午年(うまどし)は、十二支の7番目で『馬』が象徴され、活力・行動力・前進・情熱を表すそうです。いい年になりますように。  
うまの好物と言われているにんじんも、給食にたくさん登場しますよ😊



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

## 日本の学校給食のあゆみ

### 学校給食の始まり



明治22(1889)年、山形県のお寺にある小学校で貧しい子どもたちに食事を提供したのが始まりです。

おにぎり  
焼き魚  
漬物  
(明治22年ごろ)



### 支援物資による学校給食の再開



戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配され、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて給食が再開されました。

ミルク  
トマトシチュー  
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク  
クジラの電田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和25~30年ごろ)



当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を全国学校給食週間となりました。



学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、すこやかに成長できるように」といった願いが込められています。大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割を担っています。

## 陽北中 校内給食週間 26(月)~30(金)

### 給食委員会による「給食週間」

26日(月) 給食週間についての説明  
27日(火) ~30日(金) 毎年恒例の給食委員1・2年生による「給食週間クイズ」を給食の時間に流します。  
★おたのしみに!★

食事マナーに関すること  
先生の好きな給食メニュー  
食べ物の豆知識  
給食の歴史 などを問題にしました

**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 ]



# 1月の行事&記念日 3択クイズ



↑こたえは、前のページにあります。まず考えてみよう！

## 1/1 元日



**Q1** おせち料理の「だて巻」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

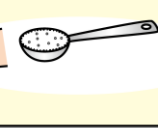


## 1/11 塩の日



**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 血正月

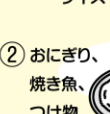


## 1/24~30 全国学校給食週間



**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、つけ物 ③ コップパン、トマトシチュー



好き嫌い克服献立

「海藻を食べよう」献立 19日

ほ



今月は、「海藻を食べよう」です。海藻類は、ミネラル(カルシウム・鉄など)や食物繊維が豊富で、低カロリーながら栄養満点で「海の野菜」とも呼ばれています。海藻類は生のものもありますが、乾物として加工されるものも多くあります。長期保存が出来、非常時の備蓄にも優れていますよ。今回は、ゆで野菜に「わかめ」が入っています。

宮っ子ランチ冬献立 17日

「黄ぶなにちなんだ健康になろう」献立

ほ



宮っ子ランチは、私たちの住む宇都宮市の特産品や宇都宮の良さを知ることができる給食です。昔、天然とうという病気が流行った時に、田川で泳ぐ黄色いぶなを食べたところ病気が治ったという伝説にちなんで、新年に黄ぶなの形をしたものを神様にお供えするようになったそうです。冬献立は、栃木県の名産品「かんぴょう」を使った卵とじ汁や、宇都宮産のさといも・豚肉を使って作ったさといものコロッケ、栃木県の生産量が1位と2位のもやしとにらを使ったごまあえです。今年も宮っ子が健康にすごせますように。

今月のめあて

「郷土食や食文化に興味をもとう」献立 28日

「沖縄県うるま市献立」

ほ

東京都渋谷区ワンダフル献立 29日

「立志を迎える2年生がワンダフルでありますように」

ほ

宇都宮市と沖縄県うるま市は、令和6年8月3日に友好都市を提携し、経済・産業・観光をはじめ、人づくりや文化などあらゆる分野で連携・交流することになりました。学校給食でも交流を図ることになりました。陽北地域学校園では「セルフもずく丼」「にんじんしりしり」を実施します。どんな料理が楽しみにしててくださいね。

宇都宮市と東京都渋谷区は、大規模災害が発生した時お互いに円滑に復旧できるよう、令和6年10月18日に『災害時相互応援協定』を結びました。

そこで、渋谷区の学校給食で提供されている「ワンダフル給食」で人気のレシピと宇都宮市の学校給食で提供されている郷土料理や特産品を使用した料理のレシピを交換しました。陽北地域学校園では「ほうれんそうライス」と「鶏肉のトマトクリーム煮」を実施します。お楽しみに！！



朝ごはんを食べてからだをあたためましょう！



この時期の朝は特に布団から出るのはつらいですね。ギリギリまで寝ていたい。でもそんな時こそ朝ごはんを食べて登校しましょう。食べ物を消化・吸収する過程でエネルギーが消費され、熱が発生し、体が温まります。まずはあたたかい汁物(みそ汁やスープ・ホットミルクやホットココア)からはじめましょう。

