



食育だより



令和7年度1月号
横川中央小学校

お子様とお読みください



2026年も“うま”～い給食を提供できるよう、給食室一同、力を合わせて頑張ります。今年もよろしくお願ひいたします。

一年中で一番寒い時期を迎えてます。朝ごはんをきちんと食べて、体の中から温まって登校してくださいね。感染症予防もしっかりと、食事の前や外から帰った時は、忘れずにうがい・手洗いをしましょう。



1月24日～30日は
「全国学校給食週間」です



明治22年に山形県鶴岡市の小学校で、お弁当を持ってくることでのきない子どもたちに、お坊さんがお昼ごはんを食べさせたのが、給食のはじまりといわれています。

各地で始まった給食も、戦争のために一時中断されましたが、戦後、食べるものがなく、栄養失調になってしまう子どもたちが増えたため、その子どもたちを助けるためにアメリカをはじめ世界から

小麦粉や脱脂粉乳などの物資援助を受け、昭和22年から学校給食が再開されました。

給食再開を記念し、1月24日から30日を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を深める週間となりました。最初は栄養をとるための給食でしたが、今では食事マナーや栄養バランス、食べ物の生産や流通、食文化を理解するなど、食育を推進する時間にもなっています。

横央小では、26日から30日を校内学校給食週間とし、給食委員会では、いろいろなイベントを計画しています。

宮っ子ランチや宇都宮市と関係のある沖縄県うるま市、東京都渋谷区の献立や給食委員が考えたお楽しみ給食など、特別な献立も出ます。お楽しみに★



しそくじ こころをこめて、食事のあいさつ

いのち 命への感謝 「いただきます」

わたし 私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが、「いただきます」というあいさつです。



「ごちそうさま」「いただきます」

ひと 人への感謝 「ごちそうさま」

むかし、お客様をおもてなしする時、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、時には命がけで食べ物をとらなければならないこともあります。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



ふゆ 冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。



給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

12月11日に使用した「かぶ(栃木県小山市産)」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムとともに測定下限値未満でした。検査結果につきましては、宇都宮市のホームページにも掲載されています。

すい みん ぶ そく ふ ちょう 睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらっしゃるなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。

