



# 1月給食だより



令和8年 1月号  
江戸川区立春江小学校  
学校長 小林 麻子  
栄養士 原村 恵

あけましておめでとうございます 年

ふゆやす お いちねんかん がつき はじ むかし いちがつに にがつに  
冬休みが終わり、一年間のまとめとなる3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる  
さんがつさ  
三月去る」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。休み明けで  
さんがつさ  
生活のリズムが乱れやすいですが、“早寝早起き朝ごはん”を心掛けて1日1日を大切に過ごしましょう。



## 《 今月の栄養目標 》



た もの はたら かんが  
食べ物の働きを考えましょう！

た もの はたら  
食べ物にはそれぞれ働きがあります。



【あかの食品】



【きいろの食品】



【みどりの食品】



## 郷土の料理を知ろう

### 1月27日(月) 東京都の郷土料理 《コロッケ》

コロッケの由来はフランスの「クロケット」です。ベシャメルソースを使って作るクロケットにたいして、じゃがいもで作るコロッケは日本オリジナルの料理です。

### 《ちゃんこ汁》

「ちゃんこ」とは、相撲力士が食べる料理のこと。ちゃんこ鍋は、肉や野菜、魚介類など様々な具材を煮て作るため栄養も豊富です。日本の伝統文化である相撲の歴史は1500年以上も続いており、歴史の分だけちゃんこの味も長く受け継がれています。

## 給食クイズ！！

★ヒントとこたえは右のページにあります。

Q1 日本で給食が始まったのはいつごろでしょう？

- ①平成時代 ②明治時代 ③昭和時代





1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

がっ こう きゅう しょく はじ

に ほん がっ こう きゅう しょく

# 日本の学校給食のあゆみ

## 学校給食の始まり

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貧しい子供たちへ食事を提供したのが始まりとされています。大正12年には子供たち栄養状態を改善するための方法として学校給食が国から奨励され各地へ広まりました。しかし、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

## 支援物資による学校給食の再開

戦後、子ども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月に学校給食が再開されました。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」とすることが定められました。

## バラエティー豊かな献立内容に

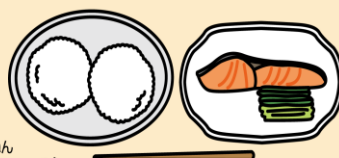
昭和29年に『学校給食法』が成立したことで、実施体制が法的に整い学校給食は教育活動として位置づけられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入されるとカレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

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「子供たちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いは変わりません。現代では、大人になってからも自分自身で考えて健康な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

おにぎり

や ざかな  
焼き魚  
つけもの  
漬物

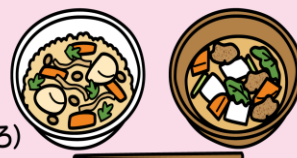
めいじ ねん  
(明治22年ごろ)



ごしき

五色ごはん  
えいよう しる  
栄養みそ汁

たいしやう ねん  
(大正12年ごろ)



ミルク

トマトシチュー

しやうわ ねん  
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク

たった あ  
クジラの竜田揚げ

ぎ  
せん切りキャベツ

しやうわ ねん  
(昭和25～30年ごろ)



ミートスパゲッティ

ぎやうにゆう  
牛乳

フレンチサラダ

しやうわ ねん  
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス

ぎやうにゆう しお  
牛乳・塩もみ

たまご  
ゆで卵

しやうわ ねん  
(昭和51年ごろ)



## 全国学校給食週間の献立

★1月26日（月）昔の給食（明治22年ごろ）

ごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツとじゃこのお浸し すいとん汁

★1月28日（水）東京都の郷土料理

ごはん 牛乳 コロッケ 小松菜のアーモンド和え ちゃんこ汁

★1月30日（金）バースデー給食

スパゲティナポリタン 牛乳 ポトフ オレンジケーキ

むかし きゅうしよく

昔の給食

がっ こう きゅう しょく はじ

学校給食が始まった

たころにお寺で提供されていたのは、【おにぎり・鮭の塩焼き・漬物】といった内容でした。

26日の給食では、現在の基準で必要な栄養がとれるようにアレンジしています。



## ★給食クイズ！！のこたえ★

せいかい  
正解

めいじじだい  
②明治時代

めいじ ねん やまがだけん しやうがっ こう しよくじ ていきやう きゅうしよく はじ  
明治22年、山形県の小学校で食事を提供したのが給食の始まりです。