

# 1月給食だより

令和7年1月8日  
江戸川区立大杉東小学校  
校長 高橋 真

## 1月の給食目標

## 食べ物に関心をもとう

あけましておめでとうございます。今年度も残すところあと3か月となりました。引き続き安全・安心でおいしい給食作りに努めてまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いします。寒さが厳しく感染症が流行する季節ですので、生活リズムを整え、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



## 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

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てしまいました。戦後、子供たちの栄養不足を改善するためアメリカから給食用物資の寄贈を受けて、学校給食が再開されることになりました。当初は、贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、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。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう！



明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

# さいがいじ 災害時の「食」を備えましょう！

はんしん あわじだいしんさい はっせい ことし ねん さくねんがんにつ はっせい れいわ ねんの と  
 阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登  
 半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。  
 さいがい はっせい ちやくこ しえん とど ぜんてい ひひとり じぶん いのち じぶん まも  
 災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守るこ  
 とを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

## さいがいじ 災害時の食の備え



☆非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

**そのまま食べられる 非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**ローリングストックで備える 日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

**外出時の持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

**1人1日3リットル**

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

## ねんせい 6年生が考えた献立が登場します！



1月と2月に、6年生が家庭科の授業で立てた献立が登場します。授業では、給食の献立がどのように立てられているかを学び、主食・主菜・副菜をそろえること、20種類程度の食品を使うことを目標に、一生懸命考えてくれました。自分で栄養バランスの良い献立を立てることは、慣れないと難しいですが、健康で元気に過ごすためにもとても大切なことです。バランスの良い食事とは何か、考えるきっかけになればうれしいです。1月は4回登場します。楽しみにしててください！

日程	作成者	献立名
1月9日(木)	6-1児童	たまごと小松菜の混ぜご飯／牛乳／鱈の揚げ物／コーンとキャベツの和え物／大根と小松菜のみそ汁／みかん
1月15日(水)	6-1児童	麻婆豆腐丼／牛乳／春雨サラダ／わかめのスープ／オレンジ
1月23日(木)	6-2児童	ご飯／アーモンドふりかけ／牛乳／ツナマヨの厚焼き卵／キャベツときゅうりの塩昆布和え／小松菜のみそ汁
1月29日(水)	6-1児童	スパゲッティミートソース／牛乳／りんご入りサラダ／さっぱり野菜豆乳スープ／みかん