



1月 給食だより

令和8年1月8日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」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。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年！



うまい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！



よく味わってうまいを感じよう！



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

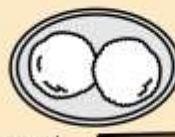
日本の学校給食のあゆみ

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。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが日々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子供たちの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るなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり



焼き魚



漬物

（明治22年ごろ）

五色ごはん



栄養みそ汁
(大正12年ごろ)



次頁に続きます

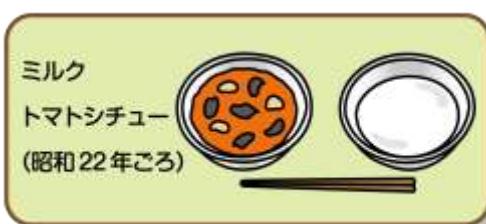




支援物資による学校給食の再開



戦後、子供たちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、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、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、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」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容



昭和29（1954）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付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）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。



このように、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、「子供たちが食えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、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、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

1月26日(月)の献立

おにぎり(おかか)・鮭の塩焼き・小松菜のごま入りおひたし
のっつい汁・みかん・牛乳

給食のはじまりに
ちなんだメニューです。
味わっていただきましょう。



お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないでしょうか。さて、子供たちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子供へお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

ペロン賞受賞メニュー

11月より献立表にハートマークの付いた料理が登場しています。これらはすべて、5、6年生が夏休みの間に家庭科の宿題として自宅で作った料理です。今年度は特に力作ぞろいで、どれをメニューとして出すか、とても悩みました。

12月までで計9名分の料理が給食に出ました。どの料理が出た日も「今日は誰の作った料理なの?」と学級の友達が教室で大盛り上がりしていました。1月は5名分の料理が提供される予定です。今後とも楽しみにしてもらえるよう給食室一同、頑張ります。





ぼくたちがぱくぱくとりおです。

週間に食べ物を紹介します。

お楽しみに！

給食いきいき週間

1月27日(火)～2月2日(月)まで給食いきいき週間です。

食べ物は赤・黄・緑の仲間に分けられ、それぞれに役割があることを知っていますか？
好きなものをおいしく吃るのは幸せなことですよね。しかし、好きなものが偏ってい
たら栄養バランスも偏ります。栄養バランスが偏ると、体調をくずしやすくなってしま
います。

この週間に、どの食べ物がどの仲間に分けられ、どのような役割があるのか学びま
しょう。そして、一日の食事の中でまんべんなく様々な食べ物を摂れるようにしていっ
てほしいです。