



# 1月 岩五給食だより

令和7年12月25日

江戸川区立小岩第五中学校



## < 1月の給食目標 >

### 学校給食について知ろう！

明日からは冬休みです。お正月の行事もあって楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。また、冬は様々な感染症が流行することもあり体調を崩しやすい時期です。食事から栄養をしっかりととり、適度な運動をし、十分な睡眠をとって、寒さに負けず元気で楽しい年末年始を過ごしましょう。

## 冬休みの食生活のポイント！

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！



☑ 休日こそ、早寝・早起き・朝ごはん！

⇒朝起きるのがつらい季節ですが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけましょう。

☑ 3食きちんと決まった時間に食べ、生活リズムを崩さないようにしましょう。

☑ 日中は明るい環境で体を動かそう。

⇒寝つきがよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう！



☑ 食事はゆっくり・よくかんで・腹八分目に！

☑ 間食(おやつや夜食)は時間と量を考えよう。

⇒特に“ながら食べ”や“ダラダラ食べ”は肥満やむし歯のリスクが高まります！

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



☑ 地域や家庭に伝わる食文化を知ろう。

⇒年末年始は、大晦日にお正月と伝統的な行事に触れるチャンスです！

## < 1月24日～30日は「全国学校給食週間」！～学校給食の昔と今～ >

### < 学校給食の歴史 >

明治22年(最初の給食)

おにぎり・焼き魚・漬け物



昭和21年(LARA物資)

トマトシチュー・脱脂粉乳



現在

ご飯中心の和食献立を基本に多様な献立が作られています



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の「大誓寺」というお寺に開校された「私立忠愛小学校」で、貧しい子どもたちのために食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へ広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

やがて戦争が終わり、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に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年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「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高めることなどを目的に、毎年、全国で様々な行事が行われるようになりました。

小岩五中でも、期間中、行事食や郷土料理、世界の料理など様々な献立が登場するほか、給食掲示板に「学校給食の歴史」を掲載します。普段、何気なく食べている給食を改めて知る、よい機会にしてください。