

給食だより

令和8年1月号

東原 小学校

校長 栗林 祥子

発行者 川上 麻美

明けましておめでとうございます

新年がスタートしました。

2026年は、2月6日開幕のミラノ・コルティナ 2026 冬季オリンピックや、
6月から7月に開催されるFIFA ワールドカップなど、世界的な
スポーツ大会が目白押しの一年です。



うま年は「行動」の年!いろんなことにチャレンジし、元気に駆け抜け抜けていきましょう!

今年も **学校給食週間** を開催します!

学校給食週間とは…?



毎年1月24日から30日までは「学校給食週間」です。この期間は、学校給食の大切さや、食べ物への感謝の気持ちを改めて考える特別な一週間です。給食が始まったころの歴史を知ったり、地元の食材を使った献立を味わったりするなどして、食べることの楽しさを感じる機会にしましょう。

給食の移り変わり ~給食 今昔物語~

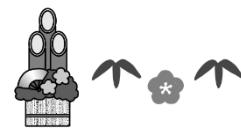


明治22年ごろ	昭和22年ごろ	昭和27年ごろ	昭和52年ごろ	現在
おにぎり・塩鮭・ 菜の漬物	脱脂粉乳・ トマトシチュー	コッペパン・ 脱脂粉乳・鯨の 竜田揚げなど (パンが中心)	カレーライス・ 牛乳・塩もみ野菜 など (ごはんが登場)	郷土料理や行事 食、世界の料理 など多様な献立 (生きた教材)

学校給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)に山形県の小学校で始まりました。現在の給食は、栄養をとる食事としてだけでなく、バランスのよい食生活や地域の食文化、食事のマナー、感謝の心を学ぶ食育の生きた教材としての役割も果たしています。



1月の 食育クイズ



Q1

1月に行われる
「鏡開き」で食べる
ものは?

- ① おもち
- ② うどん
- ③ パン

Q2

「七草がゆ」を
食べるのはいつ?

- ① 1月1日
- ② 1月7日
- ③ 1月15日

Q3

冬に旬をむかえる
野菜はどれ?

- ① トマト
- ② きゅうり
- ③ だいこん

Q4

関東地方のお雑煮に
多いおもちの形は?

- ① 丸
- ② 四角
- ③ 三角

一年の健康を願うおまつり。
食文化「七草」、おもちを食べる
行事です。昔、「七草」は、
冬から春へと新芽を出る草を
七種類選んで、神代に供えたり、
お餅と一緒に食べたりしました。

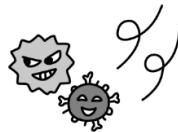
冬の味覚を楽しむ「七草」
は正月の日です。
「七草」は、春の新芽を
七種類選んで、お餅と一緒に
「七草餅」や「七草粥」として
食べます。

冬の味覚を楽しむ「七草」
は正月の日です。
「七草」は、春の新芽を
七種類選んで、お餅と一緒に
「七草餅」や「七草粥」として
食べます。

冬の味覚を楽しむ「七草」
は正月の日です。
「七草」は、春の新芽を
七種類選んで、お餅と一緒に
「七草餅」や「七草粥」として
食べます。



寒い冬の感染症に注意!



●注意すべき感染症とは…?

寒い冬に流行しやすい感染症は、「インフルエンザ」「ノロウイルス」です。
ほかにも、コロナウイルスやマイコプラズマ、百日咳などの感染症にも注意が必要です。

●給食を食べる前に心がけるとよいこと

- ・「手洗い・うがい」など基本的な感染症予防対策をしっかりする!
→ 予防には特に手洗いが効果的です。水は冷たいですが、食べる前には爪の間や指の間までしっかり洗いましょう。
- ・「教室の換気」をする!
→ 外の空気は寒いですが、ウイルスの感染が広がらないように、窓を開けて教室の空気を入れ替えましょう。

●もしも、体調が良くないときは…

せきや鼻水などの症状や、お腹が痛いなどの症状があるときは、先生に伝えて、給食当番を交代してもらいましょう。朝の健康観察をしっかり行い、自分の体調をいつもよりも気にかけてみましょう。

