

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!いろいろなことにチャレンジし、元気に駆け抜けていきましょう!



今年も がっ こう きゅうしょく しゅう かん 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～

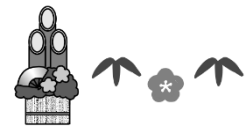


明治22年ごろ	昭和22年ごろ	昭和27年ごろ	昭和52年ごろ	現在
おにぎり・塩鮭・ 菜の漬物	脱脂粉乳・ トマトシチュー	コッペパン・ 脱脂粉乳・鯨の 竜田揚げなど (パンが中心)	カレーライス・ 牛乳・塩もみ野菜 など (ごはんが登場)	郷土料理や行事 食、世界の料理 など多様な献立 (生きた教材)

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

クイズの答え: ①
鏡開きは、神さまにお供えた
おもちをみんなに分けて食
べる行事です。昔から「カマ
ヘ食物」として、おもちを食
べ一年の健康を願います。

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

クイズの答え: ②
1月7日は「人日の節句」
といって、春の七草を入れ
たおかゆを食べる日です。
お正月でつつかれたおなか
を休める意味もあります。

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

クイズの答え: ③
だいこんは冬においしくな
る野菜です。甘みが増して、
煮物やおみそしるにぴっ
たりです。

Q4

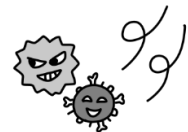
関東地方のお雑煮に
多いおもちの形は?

- ① 丸
- ② 四角
- ③ 三角

クイズの答え: ②
関東では四角い「角もち」
を焼いてから入れることが
多いです。地域によっても
作り方がちがうのもおも
ちがありますね。



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とる!

→ 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と行い、自分の体調をいつもよりも気にかけてみましょう。

