

しよく いく 食育だより 1月

2026/1

羽鳥小学校給食室

今年もよろしくおねがいいたします。3学期の給食も始まりました。スタートはあげパンだったので、みんな素晴らしい食欲でした!






1月になり寒さが一段と厳しくなっています。寒いと体は、体温を保つためにエネルギーを消費します。エネルギー補充のためにも、朝・昼・夕の食事をしっかりとるようおすすめします。体をあたためる冬の野菜を使ったお鍋やスープ、みかんなどの柑橘類からはビタミンCが摂取できます。冬の野菜・果物で、寒い冬を元気にすごせるとよいですね。

知っていますか? 学校給食の歴史

日本で一番はじめの学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。今の小学校給食とはちがい、お寺での授業を受けて、近所の方達が昼食を作ってくれたそうです。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
				
おにぎり・揚げた菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんきゃべつ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・菓物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・菓物(バナナ)・スープ

牛乳の歴史について調べてみました

1946年に脱脂粉乳が提供…終戦後、児童の栄養状態回復のためにアメリカが日持ちできる脱脂粉乳を船で届けていました。船便なので時間がかかり、おいしくなくなっていたそうです。

1958年ころから、ピンの牛乳提供がはじまりました…徐々に1年を通じて牛乳が提供されてゆきます。

1980年ころから、ピンにかわり紙パックを導入されました。内容量も180mlから200mlになりました。

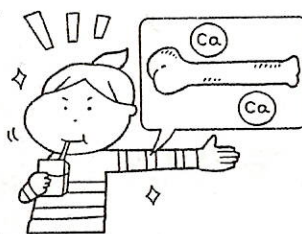
Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



10代のうちに!
カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



牛乳を飲むとおなかの調子が悪くなる人は、牛乳を温めたり、ヨーグルトで代用するとカルシウムをとることができます。

1月26日~30日は学校給食週間です
今年の給食はオリンピック開催地の料理や食材をテーマにしました
お楽しみに!

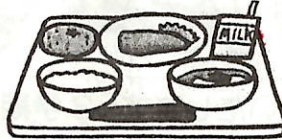
学校給食の 7つの目標

～学校給食法より～

健康な体をつくる



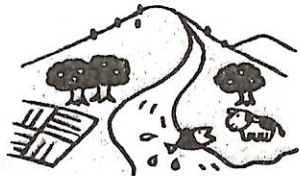
望ましい食生活のお手本になる



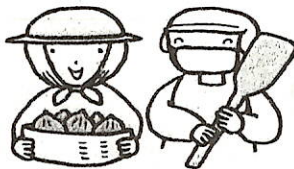
助け合い、協力し合う社会性を身に付ける



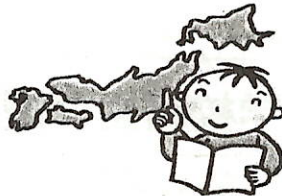
自然の恵みに感謝する心を育てる



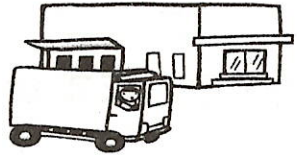
働くことを尊び、感謝する心を育てる



地域の食文化を知り、未来に伝える



食を通して社会のしくみを学ぶ



かぜに負けない食事

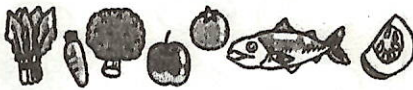
冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい季節です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。

たんぱく質をしっかりとろう！



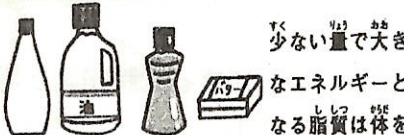
寒さに負けない体をつくるもです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう！



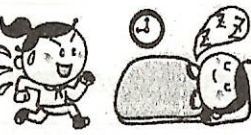
愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜やくだもの、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をほかほか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかり休むことも大切です。朝昼夕の3食を起点による生活リズムを作りましょう。

こんだてよい表でも
あ！知らせましたか...

第44回

ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち：令和8年 1月24日(土)
～2月1日(日)

展示内容等：児童・生徒の絵画

(テーマ「おいしい！たのしい！げんき！」)

栄養士・調理員による小学校給食紹介
大道小・秋葉台小・御所見小の

給食に関する展示

中学校給食紹介

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



家族で徹底！
食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。

給食当番の
マスクを必ず
おはがしはる