

1月たべざかり

令和8年1月8日
足立区立関原小学校
給食だより
栄養士 笹野 有希

新しい年が始まりました。今の学年での生活も残り3ヵ月です。進級に向けて、食習慣を定着させる時間として今年度の給食を大切にしていきたいと思っています。また、今月は学校給食週間があります。学校給食は100年以上の長い歴史があります。この機会に、食べ物の大切さや、給食がなぜ必要なのか、考えていきたいですね。

学校給食について知ろう！

毎年1月24日から30日までの一週間は「学校給食週間」です。これは、戦後に学校給食が再開されたことを記念し、子ども達に給食の意義や食の大切さを改めて考えてもらうために設けられています。

学校給食のはじまり



写真：新潟県栄養教諭 佐藤美香先生

明治22（1889）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子ども達のために食事を出したのが日本での学校給食の始まりです。その後、戦争による食料物資で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



学校給食の役割



給食が始まった当初は、子ども達への栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子ども達の心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会の仕組みについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

今月の給食目標

和やかに食事をしよう



新しい年を迎えるための料理



おせちは、「節供（せちく）」の略で、季節の変わり目に神様へ供える料理を指していました。めでたい事を重ねる意味で重箱に詰め、料理は比較の日持ちがして冷めてもおいしい料理が多いことも特徴です。そしてそれぞれの料理には、家族の健康や幸せを願う気持ちが込められています。

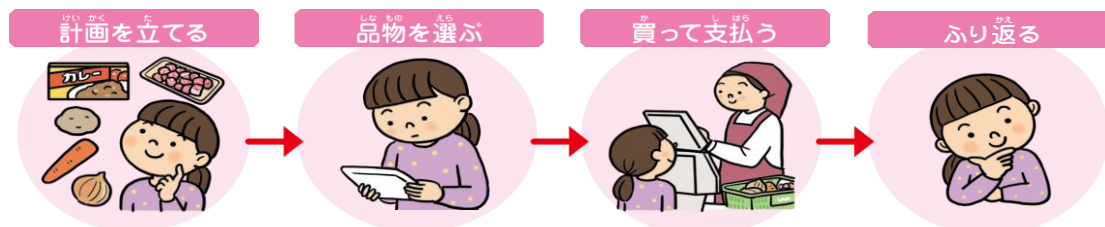


上手に買い物をするために



上手な買い物は、家計の節約だけでなく、環境を守り、健康的な食生活や食育にもつながります。まず、計画を立ててから買い物へ行くことで無駄な買い物を減らし、食材の使い残しや食品ロスを防ぐことができます。そして品物を選ぶ時には、鮮度や地元の食材を選ぶことで、輸送による環境負荷を減らすことにもつながります。ご家庭でも、どのようなことに気を付けて買い物をしているかを話してみてもいいかもしれません。

買い物の仕方を考えよう



1月19日～23日は足立区もりもり給食ウィークです。足立区では、野菜を食べる習慣を身に付けるために「ひと口目は野菜から」の取り組みを推進しています。関原小でも給食の時間に放送やランチ通信で「ひと口目は野菜から」を日々お知らせしています。野菜を食べることだけでなく、生産者さんへの感謝の気持ちや地産地消の良さなども学んでほしいと思います。