

1月給食だよ

家庭数配布

令和8年1月8日
北区立十条小学校
校長 栄 養 士

新しい年を迎えました。今年の目標は立てましたか？よく体を動かし、3食きちんと食べ、夜はしっかり休んで、健やかな心と体で今年も元気に過ごせるようにしましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で「昼食」を持参できない子供たちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子供たちを救いました。学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。学校給食の目標は、下の7つです。



● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子供たちの健康の増進を図る。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

● 伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

<今月の給食よ！>

・9日 おみくじコロック、人日の節句（7日）

新しい年の運勢を占うコロックです。「君（黄身）が主役の人気者の1年」のうずらの卵、「WINNER（ウィナー）にちなんで勝ち続ける1年」のウィンナー、「多幸にちなんで幸せたくさんの1年」のタコ、どれが当たるでしょうか。

人日の節句に七草を入れたおかゆを食べると、病気をしないといわれています。給食では七草の中でも、すすな、すすしろ、せりを使った汁を作ります。

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。
お楽しみに！

・15日 小正月

小正月には魔除けのために小豆がゆを食べます。給食では小豆ごはんが登場します。また東北地方では、無病息災を願って「けの汁」を食べます。

・20日 4年生出前授業（東京都の水産業）

出前授業の内容に合わせて、八丈島の魚「メダイ」と果物「フルーツレモン」を使ったメニューが登場します。

・26日～30日 懐かしい給食

全国学校給食週間に合わせて、明治・昭和・平成の頃の給食が登場します。

・27日 東京都の郷土料理

深川めしは、ねぎとあさを味噌で煮て汁ごとご飯にかけてごはんが元になっています。