



# 給食だより

令和8年1月5日  
北区立飛鳥中学校  
校長 高田 勝喜  
栄養士 大西 乙輝

あけましておめでとうございます。令和8年がスタートしました。今年はどんな出会いや感動が待っているでしょうか。健康で素晴らしい1年にしたいですね。今年もよく食べ、しっかり運動して、強い体を作ってほしいと思います。給食室でも生徒たちの心と体の健康成長のため、おいしく安全で魅力ある給食となるよう努力してまいりますのでよろしくお願いします。

## 1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校で初めて給食が実施されたのは明治22年のことで、山形県から全国へ広がっていきました。しかし、給食は戦争のため一時休止に追い込まれます。戦争が終わって、食べ物が少ない生活が続き、子供たちの栄養不足が心配されました。子供の栄養不足を解消するため、国際的な支援によって給食が再開され、現在に至っています。子供たちへの食べ物が足りなかった時代があったことを伝え、食べ物に感謝できる気持ちを養うことも学校給食目標の1つです。

### →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



学校給食週間は『学校給食の移りかわり』をテーマに献立を考えました。26日の「明治22年最初の給食」を始まりにして、「昭和の戦後の給食」、「現在の給食」へ続きます。給食が食文化や地産地消について考える機会になるよう今後も工夫をしていきたいと思っています。

## 試験前も早起き・早寝！



私たちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。しっかり睡眠をとることで脳を休ませることで、勉強した内容が頭に残りやすくなり、本来の力が発揮できるようになります。試験前だけではなく、日頃から早寝・早起きを心がけて、生活リズムを整えることが大切です。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。



## 給食レシピ



### 揚げ魚のゆず味噌田楽（1月15日実施）

《材料（4人分）》

白身魚	4切れ	塩	少々	こしょう	適宜	
片栗粉	大さじ2	小麦粉	大さじ2			
【タレ】	白みそ	小さじ1	赤みそ	大さじ2	ゆず	3 g
	みりん	大さじ2	酒	小さじ1	砂糖	大さじ2
	水	大さじ2	白ごま	小さじ1		

### 《作り方》

- ① 白身魚は、骨をとって、塩こしょうを振り、片栗粉と小麦粉をつけたら油で上げる。
- ② タレを小鍋にいれてひとに煮立ちさせ、揚げた魚にかけたら完成。