



# 食育だより



令和8年1月8日  
練馬区立仲町小学校  
校長 熊木 崇  
栄養教諭 寺島 智子

新しい年を迎える。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？本年も安全に留意し、おいしい給食を作つてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 今月の目標：食事について考え方

1月は、新しい年を迎えて、行事にふれる機会が多くあります。年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。ご家庭で食べるおせち料理やお雑煮、地域に伝わる料理など、昔から大切に受け継がれてきた行事食には、「新しい1年を元気で幸せに過ごせますように」という願いがこめられています。

6年生・おせち料理



### ◆1月の行事食◆

- 1月9日(金)【七草がゆ】「七草入りチャーハン」「春の七草」のせり、すずな、すずしろをチャーハンに入れます。
- 1月13日(火)【鏡開き】「もちしのうどん」おもちを入れた油揚げをうどんにのせます。
- 1月15日(木)【小正月】「小豆とさつまいものごはん」「松風焼き」「紅白なます」

小正月には煮た小豆を混ぜたおかゆを食べる風習があります。給食ではごはんに小豆を炊き込みます。



1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は、明治22年に、貧しくて昼食を用意できない子どもたちを救うために始まりました。この機会に、いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

### →→→ 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ブリカを参考にしています。



### 日本の学校給食の歴史

学校給食は、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後、アメリカからの支援物資を受けて再開されました。現在の給食は、栄養バランスの良い食事で成長期の子供たちの健やかな成長を支え、望ましい食習慣を付けるために大切な役割を果たしています。



### 給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症を予防するのに重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため、給食に出されているのです。



### 【先月・12月に納品された食材の主な産地】

米／岩手県産ひとめぼれ、鶏卵／栃木、豚肉／岩手・秋田・茨城、鶏肉／岩手・宮城・宮崎・鮭／北海道、ししゃも／アイスランド、赤魚／ロシア、鰯／韓国、卵／栃木、にんじん／千葉、ねぎ／栃木、さつまいも／千葉、じゃがいも／北海道、こまつな／埼玉、もやし／栃木、かぼちゃ／北海道、はくさい／長野、しめじ／長野、ごぼう／青森、みかん／愛媛、紅まどんな／愛媛、さといも・キャベツ・だいこん・にんじん・もみ菜／練馬

### 地産地消

・1月14日(水)  
・練馬区産ねぎと鶏肉の揚げ煮丼  
この日は、練馬区より練馬産のねぎが給食にプレゼントされます。感謝しておいしくいただきましょう！