

2025 1月 給食だより

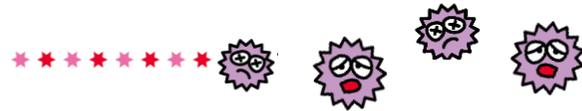
校長 鈴木壮平



新しい年を迎えました。みなさんは今年1年、どんな年にしたいですか？自分なりの目標をもって、充実した1年にしていきましょう！

今月は全国学校給食週間があります。学校給食の歴史をふり返り、その意義や役割について考えてみましょう。

1月の給食目標
「病気に負けない体をつくろう」



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい

まずは菌を体に入れない!!

バランスのとれた食事

好き嫌いにも負けないぞー!!

十分な睡眠

鳥には立、たま寝る子かいらしい...
みんなは横にな、てしかり寝ようね!!

適度な運動

体が大事!!

風邪をひいたら...

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がオススメです。食材は消化のよいものを選びましょう！吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

オススメの食事



おすすめ食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



先月の給食目標は、「赤・黄・緑の食べ物のはたらきを知り積極的に食べよう」でした。好きな食べ物にももちろん体に良い働きがありますが、それだけを食べ続けるとバランスが崩れて体の調子が悪くなってしまいます。どの食べ物にどのような働きがあるのか、ぜひ知って覚えてくださいね。苦手な食べ物があっても、自分の体のために少しずつ食べられるようになってくれたら嬉しいです！

1月24日～30日

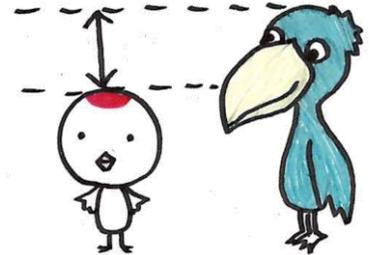
全国学校給食週間です。

学校給食週間物語

①昭和20（1945）年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子ども達がたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



②その頃の小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



③この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21（1946）年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



④12月24日は学校が冬休みなので、1か月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



向台小では、この期間、学校給食の歴史をふり返る献立になっています。各日テーマがありますので、注目してみてくださいね。

- ★24日：給食の始まり(明治22年頃)
- ★27日：昭和17年頃
- ★28日：昭和27年頃
- ★29日：昭和40年頃
- ★30日：現代(栄養不足解消だけでなく、生きた教材としての給食。今回は西東京市で国史跡に指定されている下野谷遺跡をイメージした献立です！)

向台小に新キャラ登場!

今、向台小では3年生が西東京市産の野菜について学習をしています。給食で地場野菜が使われていることについて、向台小のみんなにもっとアピールしたい！ということで、献立表に載せる地場野菜キャラクターを考えてくれました。これからの献立表、要チェックです！

