

# 2026年1月 給食だより

校長 鈴木壯平

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まります。年末年始は生活リズムや食生活が乱れがちな時期ですが、皆さんはいかがでしょうか。学年の締めくくりとなる3学期を元気に過ごせるよう、改めて生活リズムや食生活を見直してみましょう。

今月は全国学校給食週間があります。学校給食の歴史を知り、給食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」

### Point 1 生活習慣

**【手洗い・うがい】**  
体へのウイルスの侵入を防ごう！！



**【運動】 【睡眠】**  
適度な運動と睡眠でウイルスに負けない体力をつけよう！



風邪に対抗するための力を【免疫力】と言います。免疫力は、生活習慣に気を付けることで高めることができます！

#### 【食事】

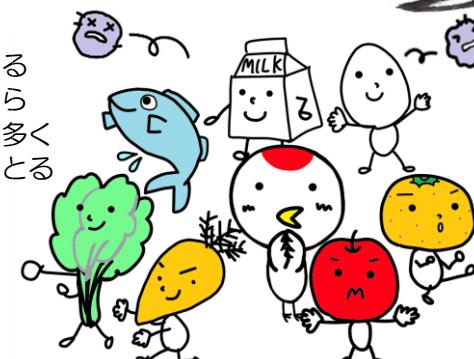
免疫力も運動するための力も、食べ物からの栄養を体に入れてこそ！！



### Point 2 食習慣

**【たんぱく質】**  
体の中で風邪に対抗してくれる免疫細胞は、たんぱく質から作られます。よって、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・牛乳・豆類をとることがポイントです。

特に冬が旬の鮭、たら、ぶりなどは、たんぱく質だけでなくビタミン類や体に良いあぶらもとることができます！



**【ビタミン】**  
野菜や果物に多く含まれるビタミンは、体を守る働きをしてくれます。

鍋料理で体を温めながら野菜をたっぷり食べ、食後のデザートとして果物を食べるなど、ビタミンをしっかりとれるように意識してみましょう！

## 日本の学校給食のあゆみ。



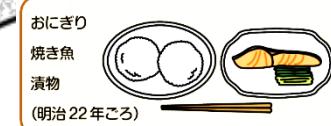
1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

明治22(1889)年、山形県にある小学校で、食事を提供したことが始まりであると言われています。

この頃提供されていた食事はおにぎりと焼き魚、漬物などでした。この取り組みは子どもの栄養状態を改善する方法として国から奨励されましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



五色ごはん  
栄養みそ汁  
(大正12年ごろ)

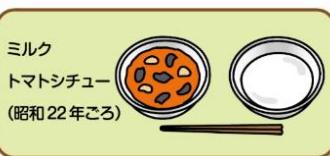


おにぎり  
焼き魚  
漬物  
(明治22年ごろ)

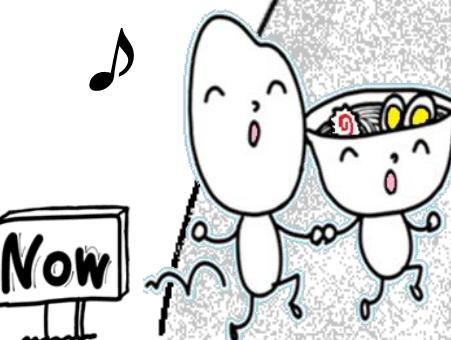
戦後、海外からの支援を受けて学校給食が再開。その日を記念して、当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていました。その後、冬休みと重ならない1月に変更し、1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」とすることにしました。



コッペパン・ミルク  
クジラの竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和25～30年ごろ)



ミルク  
トマトシチュー  
(昭和22年ごろ)



Now



ミートスパゲッティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和51年ごろ)



全国学校給食週間ということで、1月26日～29日は給食の歴史を振り返る献立を、30日は昔から今に至るまで人気メニューとして登場し続けている揚げパンを、献立に取り入れてみました。今となっては珍しい食材・食品も登場しますので、ぜひ献立表をチェックしてみてくださいね！