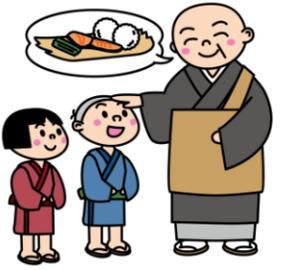




# 1月給食だより

西東京市立谷戸第二小学校  
校長 小林 資郷  
栄養教諭 根本 紀子  
令和8年1月8日

新しい年が始まりました。充実した冬休みを過ごせましたか。  
しっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し、冬休みでくずれた生活リズムを戻しましょう。今年一年、健康に過ごせるように心がけましょう。



谷戸二小

こんげつ きゅうしょくもくひょう たの しょくじ  
**今月の給食目標:楽しく食事をしよう**

## 防災チャレンジウィーク

1/13 は災害用アルファ化米で  
カレーを食べましょう

## 今年はおうま年!

## 災害時の『食』を備えましょう

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。令和6年の元旦には能登半島地震がありました。ほかにも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

そのまま食べられる

### 非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

### 日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

### 持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめなどの菓子



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

## お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

### 1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあると暖かい食事が用意できます。



1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

## 日本の学校給食のあゆみ

### 学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、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。

おにぎり 焼き魚 漬物 (明治22年ごろ)

五色ごはん 栄養みそ汁 (大正12年ごろ)

### 支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救済公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク トマトシチュー (昭和22年ごろ)

コッパン・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)

### バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

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)

## 1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?

① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッパン、トマトシチュー

こたえ Q1=① [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」] Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]