

# 1月 給食だより

令和8年1月15日  
西東京市立青嵐中学校

## 新しい年がスタートしました

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ご飯を食べて元気に登校しましょう。



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

学校で食べる給食は、単なる昼ご飯ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、お腹をすかせた子どもたちのために、学校で昼ご飯を提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

### 学校給食は教育活動に



1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

### おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
・おにぎり ・塩さけ ・菜の漬物	・ミルク(脱脂粉乳) ・トマトシチュー	・ツイストパン ・牛乳 ・卵とほうれん ・そうのグラタン ・えびのサラダ ・くだもの(みかん)	・ごはん ・牛乳 ・豆腐のハンバーグ ・あえ物 ・みそ汁 ・みかん

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
・おにぎり ・塩さけ ・菜の漬物	・ミルク(脱脂粉乳) ・トマトシチュー	・ツイストパン ・牛乳 ・卵とほうれん ・そうのグラタン ・えびのサラダ ・くだもの(みかん)	・ごはん ・牛乳 ・豆腐のハンバーグ ・あえ物 ・みそ汁 ・みかん



1月 24日~30日は、全国学校給食週間です。  
給食の歴史を知りましょう。

## 年も明け1月に入るといよいよ受験のシーズンです。

入試本番には万全の体調で臨みたいものですが、寒さが厳しくなるにつれて風邪が流行するだけではなく、精神的な緊張からも受験生は体調を崩しやすくなります。



そこで気を付けたいのが、規則正しい食事と睡眠です。脳の機能が最もよくなるのは食後2時間あたりと言われていますので、普段から朝食を抜かず1日3食をしっかり摂ることが大切です。今まで夜型の生活をしていた人は、朝型の生活にすることも重要です。また、脳は睡眠中に記憶を整理します。睡眠時間もしっかり確保しましょう。

### それでは、受験生の食事について、気を付ける点をあげてみましょう。

#### ① からだの温まる食事をとりましょう。

- ・鍋物、煮物、スープなどがよいでしょう。  
(芋類や人参、大根、長ねぎ、玉ねぎ、生姜等はからだを温める野菜です。)
- ・受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。



#### ② 3食しっかり食べましょう。

- ・間食の摂りすぎに気をつけましょう。
- ・夜食をとるなら、少なめにしましょう。
- ・受験生にとって、食事は気分転換の機会でもあります。できるだけ孤食を避け楽しい食卓作りを心掛けましょう。



#### ③ 朝食は必ずとりましょう。



- ・朝食は、脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます。
- ・パンだけや、ふりかけご飯だけでなく、たんぱく質を含む卵料理や、ハム、ベーコン、トマトなどの野菜と果物を組み合わせてバランスのよい朝食にしてみましょう。
- ・温めた牛乳で作るココアをおすすめします。  
(牛乳に含まれているカルシウムは精神を安定させます。)  
(ココアには、ポリフェノール、食物纖維、ミネラルが含まれ、記憶力の維持に効果があると言われています。)

#### ★☆お知らせ★☆

- ① 3学期は、3年生は進路関係で給食の提供のない日がありますので学年のお知らせをご確認ください。
- ② 新年度（令和8年度）の給食申込み予定です。
  - ・現1・2年生の申込み 2月上旬頃～2月末
  - ・新1年生（小6）の申込み 1月24日頃～2月末  
(就学通知書に同封され、市教育委員会より配布されます。)

