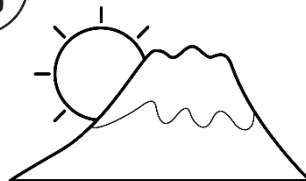




令和8年1月8日  
豊島区立西巢鴨小学校  
校長 後藤 大輔  
栄養士 杉原 江梨花

1月



## 1月の給食目標

- ・寒さに負けない体をつくろう
- ・健康によい食事の摂り方を知り進んで食べよう

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。

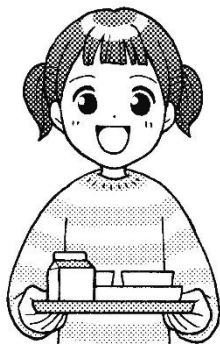
安心・安全でおいしい給食の提供をめざして給食室一同頑張っていますので、本年もよろしくお願いいたします。

## 〇寒さに負けない体をつくろう（かぜ予防）

冬休みはどのように過ごしましたか。年越しの夜更かしが、お正月にも続いてしまった人も多いのではないのでしょうか。生活習慣の乱れから免疫力が低下し、かぜなどにもかかりやすくなるので、以下の五つのポイントを心がけ、体調を整えましょう。

- ① 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- ② 夜更かしせず、十分な睡眠で生活リズムを整える
- ③ 外で元気に遊び、体力をつける
- ④ 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- ⑤ 人混みをさけるようにする

## 1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間で「全国学校給食週間」と定めています。学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



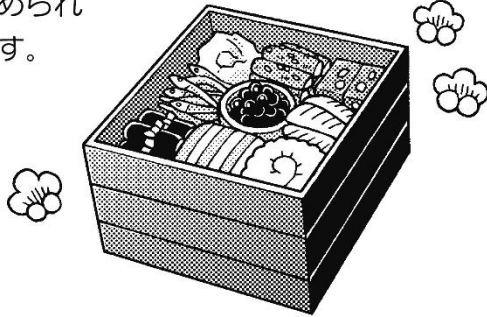
# とし はじ ぎょう じ しょく 年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

しょう がつ  
正月 1月1日

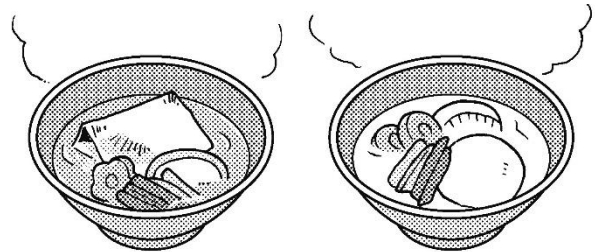
## おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穡）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



## 雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



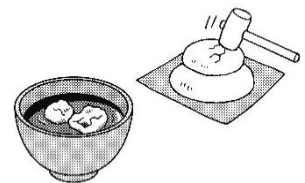
かんとうふう  
関東風

かんさいふう  
関西風

©少年写真新聞社2025

## 〇1月11日は鏡開き

鏡開きとは、正月にお供えた鏡もちを下げて食べる行事です。もちをお雑煮やおしるこにして、今年1年の健康や幸せを願って食べます。給食では13日にもちの代わりに白玉を使用し、白玉ぜんざいを作ります。



## 〇給食に使用している食材の産地情報について

給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。

〈12月の給食で使用した主な食材の産地〉

- |              |               |             |
|--------------|---------------|-------------|
| 〇キャベツ（茨城・愛知） | 〇だいこん（神奈川・千葉） | 〇みはや（熊本）    |
| 〇たまねぎ（北海道）   | 〇もやし（栃木）      | 〇りんご（長野）    |
| 〇こまつな（東京・埼玉） | 〇きゅうり（埼玉・群馬）  | 〇温州みかん（和歌山） |
| 〇ねぎ（青森・千葉）   | 〇銀鮭（宮城）       | 〇はれひめ（愛媛）   |

☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産）

※米（新潟上越こしいぶき・あきたこまち・宮城ひとめぼれ）