

# 1月 給食だより



令和8年1月21日

豊島区立池袋小学校

校長 山口 正男

管理栄養士 坊野 節子

新しい年をむかえました。みなさまはどのような冬休みをお過ごしでしたでしょうか。  
本年も安全安心なおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。  
さて、1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。



## 給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

## 給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

## 将来の健康のために

## 食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



## 衛生管理のプロ



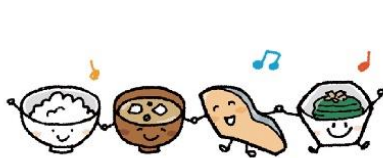
ことし  
今年（ことし）はかぜを  
ひきま宣言！

# かぜ予防のポイント

## 1 手洗い・うがいをする



## 2 しっかり栄養をとる



## 3 十分な睡眠をとる



## 4 マスクをつける



## 5 人ごみを避ける



## 6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

### 6年生作成の献立

6年生が、家庭科の授業で栄養について学習し、献立を立てました。栄養バランスのとれたすばらしい献立がたくさん提案されました。その中から5つの案を採用し、一月の給食で提供しています。  
(1月15日～21日)

### かぜの時は 安静に!!



暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。

令和7年12月の主な食材料の産地は以下のとおりです。

○玉ねぎ、じゃがいも（北海道）○にんじん、大根（千葉）○キャベツ（愛知）○小松菜、きゅうり（埼玉）○マイタケ、もやし（栃木）○ごぼう、にんにく、ねぎ（青森）○ピーマン（鹿児島、茨城）○しょうが（高知）○パプリカ、白菜、れんこん（茨城）○かぼちゃ（ニュージーランド）○セロリ（千葉）○ほうれんそう（群馬）○香菜、トマト（静岡）、○バナナ（メキシコ）○りんご（長野）○ぶなしめじ、えのきだけ、エリンギ（長野）○切り干し大根（宮崎）○みかん（和歌山）○さば（ノルウェー）○ホキ（ニュージーランド）○さわら（韓国）○しらす、ちりめんじゃこ（愛知）○いか（ペルー）○わかさぎ（北海道）○鶏肉（岩手、宮崎）○豚肉（群馬）○大豆（北海道）○豆腐、厚揚げ、豆乳（国産）○卵（青森）○米（秋田、宮城）○チーズ（国産、札幌）○牛乳集乳エリア（千葉）