

きゅうしょくだより 1月

令和7年1月8日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆



あたら ねん はじ ねん ねん
新しい1年が始まります。2025年はどんな1年にしたい
ですか？1年の目標を考えてみましょう。今年も給食を
たの うれ
楽しく、たくさん食べてくれると嬉しいです。



1月24日から30日は 全国学校給食週間

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく たいせつ やくわり し
全国学校給食週間は、学校給食の大切さや役割などについて知ってもら
い、充実と発展を図ることを目的として定められました。学校給食は教育の
じゅうじつ はってん はか もくてき さだ がっこうきゅうしょく きょういく
一環として行われています。学校給食週間には、昔の給食を再現して
だ 出します。給食の歴史を学びながら食べましょう。この機会にご家庭でも
きゅうしょく れきし まな た きかい かてい
給食の思い出などをお話してみてください。

明治

大正

がっこうきゅうしょく れきし
～学校給食の歴史～

昭和

平成

令和



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

コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロッケ・
せんきゃべツ・マーガリン

ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ

カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

がっこうきゅうしょく はじ 学校給食の始まり

にほん がっこうきゅうしょく めいじ ねん やまがたけん しょうがっこう
日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で
はじ 始まったとされています。貧しくて生活に困っている子供た
まず さいかつ こま こども
ちを対象におにぎりや焼き鮭、漬物など簡単な昼食が
たいしょう や さけ つけもの かんたん ちゅうしょく
無料で出されていました。



がつ きゅうしょくもくひょう

1月の給食目標『バランス良く食べ、健康な体を作ろう』



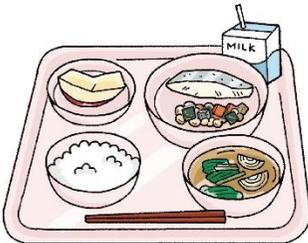
健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



好ききらいをしないで

いろいろなものを
食べましょう



給食の栄養

学校給食は1日に必要な栄養の1/3がとれるように作られています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながらバランスを考えています。給食をバランスよく食べて、自分の体に必要な栄養をしっかりとりましょう！

ぶりは出世魚



ぶりは、成長するにつれて名前がかわる出世魚で、地域によっても呼び名が違います。例えば、関東ではワカシ、イナダ、ワラサ、関西ではツバス、ハマチ、メジロなどと、呼ばれています。



体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

学問への願いを込めた「だて巻き」

正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。

