

# 1月 食育だより

令和6年1月10日  
船橋市立二宮小学校

あけましておめでとうございます。今月は全国学校給食週間があります。全国学校給食週間には昔の給食や船橋産食材を使用した献立が登場します。給食はただの食事ではなく、文化や地域について知るための教材でもあります。給食で出た料理や食材について、ぜひおうちの話題にしてみてください。

## 今月の給食目標

### かんしゃのきもちでたべよう

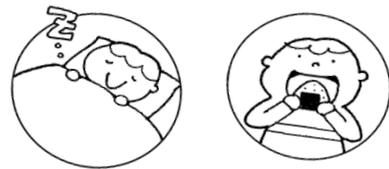
## 給食にかかわる人たち

学校給食にはさまざまな人がかかわっています。みなさんが毎日食べる給食は、栄養士が献立を考えて、調理員が作ります。しかし、かかわる人はそれだけではありません。たとえば、野菜を育てる農家や、魚をとる漁師、食材を学校まで運ぶ業者など、多くの人々がかかわり、みなさんの前に給食が提供されます。あらためて、「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつや自分の給食の食べ方、食事中のマナーについて考えられるといいですね。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



## 正しい生活リズムを取り戻そう。

冬休みが明けてまた学校が始まりました。正しい生活リズムで生活することで、疲れが回復しやすくなったり、勉強したことがしっかり脳に記憶されたりします。毎日楽しく学校で活動するためにも、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をもう一度取り戻しましょう。

## 手をふくのはタオルかハンカチで！

毎日寒い日が続き、手洗いがおろそかになっていませんか。トイレに入ったあとや給食を食べる前には、少しだけ寒いのをがまんして、しっかりと手洗いすることを心がけましょう。そして、手洗いをしたあとにも大切なことがあります。それは、清潔なタオルかハンカチで手をふくことです。ハンカチを取り出すのが面倒だからと、自分の服や髪の毛で手をふいてはいませんか。顔や髪の毛、服には細菌がついていて、それが口に入ることで食中毒になることもあります。せっかくだけに手洗いをしても、そのあとに菌をつけてしまえば手洗いの効果がありません。タオルやハンカチは取り出しやすいところに持って、手洗いをしましょう。

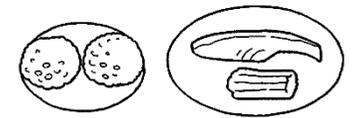


## 全国学校給食週間

毎年1月24日から30日までの1週間は、全国学校給食週間です。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食のはじまりは、明治22年にまずしい子どもを対象に、昼食を無料で提供したものであるといわれています。そのときの献立は、おにぎり、鮭の塩焼き、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた献立で、心身の健康や成長を支えています。また、献立を通して、地域の食文化や地場産物を学ぶことができます。

二宮小学校でも昔の給食や船橋産の食材を知ることができる献立になっています。

明治22年の献立



おにぎり 鮭の塩焼き  
菜の漬物