1月　食育だより

令和７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メニューなどが登場します。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、ぜひおうちで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？

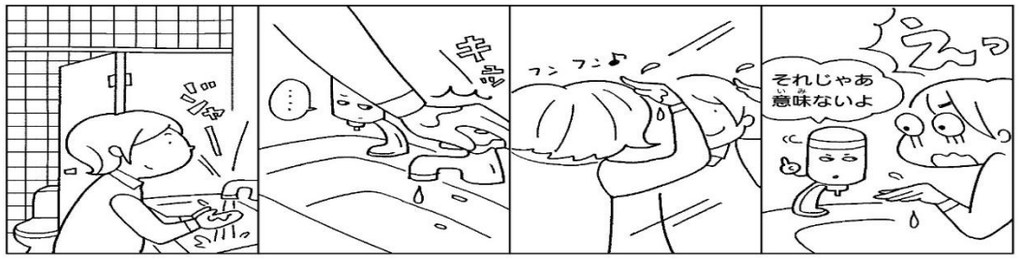
かかわった人や命への感謝が込められているよ

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はじまりました。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。せっかく丁寧に手洗いをしても、そのあとに菌をつけてしまっては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。

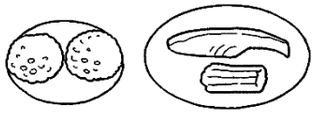


全国学校給食週間

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メニューなどを提供予定です。どんなテーマの献立かは献立表に書いてあるので、毎日献立表を確認してみましょう！

明治２２年の献立



おにぎり　鮭の塩焼き
菜の漬物