

# 食育だより



令和7年度

# 1月号

令和7年12月22日発行

(毎月19日は食育の日)

船橋市立薬円台南小学校 給食室

寒さはこれから一段と厳しくなります。「ただいま」の後、「いただきます」の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをして、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防につとめましょう。

また、年末年始は何かと忙しく、つい不規則な生活になります。朝ご飯をしっかり食べ、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 知っていますか 1月の食文化

### 七草がゆ



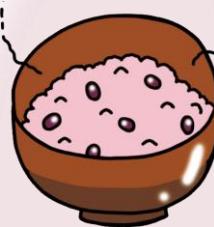
せり、なすな、ごきょう、はこべら、  
ほとけのざ、すずな（かぶ）、すず  
しろ（だいこん）の「春の七草」を  
刻んだおかゆを食べて1年の無病  
無災をお祈ります。

### 鏡開き



神様にお供えしたもちを下げる、木づ  
ちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮  
にします。とくに鏡もちを食べるこ  
とを「歯固め」といい、歯が丈夫で  
長生きできるようにお祈りします。

### 小正月



昔の暦で、1年で最初の満月の日で、  
小豆がゆや小豆飯を食べます。その  
年の豊作を祈る行事や、お正月の飾  
りや書き初めを焼く、どんど焼きなど  
がよく行われます。

## 今月の給食目標：感謝の気持ちで食べよう



★感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。

### 命に「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命  
をいただくこと、そして、自然の恵みに感謝する気持ちが込められています。



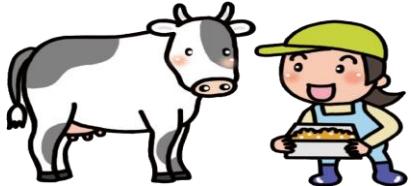
### 人に「ごちそうさま」

食事ができるまでには多くの人が関わっています。野菜や家  
畜を育てたり、材料を運んだり、料理をしたりと、一生懸命準  
備してくださった人々への感謝の気持ちが込められています。

# 全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの人がかかわっています

## 田んぼや畑、海や牧場で働く人



## 食べ物を運ぶ人



## お店の人

## 給食をつくる人



## 準備をする人



## 「リクエスト給食」が登場します！

1月から3月まで、給食の献立を各クラス一品リクエストしてもらいましたので順次取り上げていきます。2月と3月に実施するリクエストは来月の食育だよりでお知らせします。

実施日	クラス	料理名
1月 7日（水）	3の2 4の2 6の1	二色揚げパン（きなこ・ココア）
1月 14日（水）	1の1 3の1 職員室	しょうゆラーメン
1月 26日（月）	5の3	おにぎり
1月 28日（水）	1の3 3の3 5の1	サイダーフルーツポンチ

## おうちのかたへ

### 【学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）の提出について】

お子様が食物アレルギーをお持ちの場合には、「船橋市学校給食食物アレルギー対応マニュアル」により、年に1回「学校生活管理指導表」を提出することになっています。

今年度は、令和8年1月23日（金）までに学校へ提出してください。今年度と同じ内容であっても、毎年主治医の記載が必要となります。

6年生は、中学校の4月の給食の申込みを1月に行うため、令和8年1月6日（火）までに学校に提出してください。新規、変更の場合、小学校でアレルギー保護者面談を実施しますので、ご協力お願いします。

