

# 1月給食だより

令和 8年 1月 8日  
板橋区立志村坂下小学校  
栄養士

新年を迎え、3学期が始まりました。みなさんは冬休みをどのように過ごしましたか。気持ちも新たに、学校生活のリズムを取り戻し、3学期も元気に過ごしましょう。



あさ  
朝ごはん

からだ あたた  
体を温めよう

朝ごはんは、午前中の活動に必要なエネルギー源です。食えると体温が上がり、頭と体を動かす準備が整います。朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごすスイッチを入れましょう。朝ごはんの時間に食欲がわくように、日中よく体を動かすことや、夜ふかしをしないことも大切です。



朝ごはんの習慣がない人も、何か食べることから始めてみるっちい！

~1月24日から30日は、全国学校給食週間~

今月の給食目標 給食について知ろう

学校給食は、明治22年に山形県の小学校から始まり全国に広がっていきました。

その後、戦争の影響で中断された時代がありましたが、戦後の昭和21年に、アメリカから給食用の物資が贈られ、その翌年に学校給食が再開されて、現在まで続けられています。

学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための重要な役割を果たしています。

給食について、学校や家庭でいろいろ話し合ってみましょう

いたばしくりつ しょうがっこう  
板橋区立の小学校の  
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかんの  
全国学校給食週間の  
ぎょうじしょく  
行事食は、  
ごもく  
「五目ごはん」です。





こん げつ せい せん しょく ひん さん ち

# 今月の生鮮食品の産地

板橋区食育キャラクターいたばちい

品名	産地	品名	産地	品名	産地
にんじん	千葉	セロリ	千葉	スイート	熊本
玉ねぎ	北海道	大根	神奈川	スプリング	長崎
じゃがいも	長崎	大根の葉	神奈川	ネーブル	和歌山
しょうが	高知	白菜	茨城	いちご	茨城
にんにく	青森	チンゲンサイ	静岡	さけ	チリ
もやし	栃木	ごぼう	青森	さば	ノルウェー
青菜	茨城	エリンギ	長野	ししゃも	ノルウェー
きゅうり	埼玉	キャベツ	愛知	いか	ペルー沖
長ねぎ	千葉	スナップエン	鹿児島	たまご	青森
かぼちゃ	メキシコ	ドウ		豚肉	埼玉
さといも	埼玉	レモン	広島・佐賀	鶏肉	宮崎
さつまいも	茨城			鶏がら	北海道

・牛乳（コーシン乳業）千葉県

・無洗米（国内産）令和6年度検査米使用）銘柄米100% ※いずれも、農薬・化学肥料減少米。

※10月中旬からは、令和7年産米を使用。※変更があれば別途通知します。

## がっこうきゅうしょくしゅうかん がつ しょうかい ～学校給食週間のある1月のメニュー紹介～

◎志村坂下小では、次のようなメニューを出します。

### ふれあい農園会給食

板橋区の農家さんから新鮮な長ねぎが届きます。

23日に「鯖の板橋区産のねぎみそ焼き」にさせていただきます。

### あまつっこ給食

あまつっこ給食とは、天津わかしお学校に通う児童と板橋区内の学校に通うみなさんとの交流給食のことで、天津わかしお学校は、板橋区が千葉県鴨川市に開校している健康改善を目的とした特別支援学校です。天津わかしお学校で提供されている「和風きのこサラダ」を27日にいただきます。

### 地産地消の給食

東京都八丈島産の糸寒天と明日葉粉末を使った明日葉麺を、28日に「糸寒天のごま酢あえ」と「明日葉麺入りすまし汁」にさせていただきます。

### 昔ながらの給食

今はひんぱんに食べることのない昔ながらの給食である「すいとん汁」を23日に、「鯨のたつたあげ」を26日にいただきます。

### リクエスト給食

給食委員会が行った「好きな献立」のアンケート結果を26日、27日、29日に取り入れました。



