

1月給食だより

いたばし しょくいく
板橋区食育キャラクター



令和8年1月8日
板橋区立緑小学校

あけましておめでとうございます

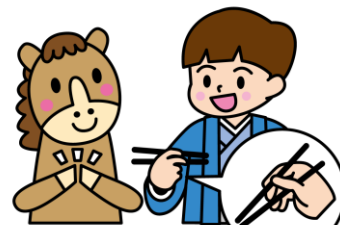
新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まります。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか。休みの間は生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムを整え、3学期も元気に過ごせるように心がけましょう。



今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整えよう

朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っていた脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。
朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

あさ 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!



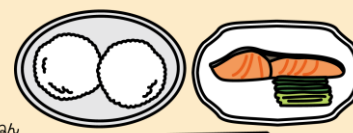
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

きゅうしょく し
給食について知ろう

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

おにぎり
や ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ ねん
(明治22年ごろ)



ごしき
五色ごはん
えいよう しる
栄養みそ汁
たいしやう ねん
(大正12年ごろ)



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、1947年、学校給食が再開しました。初めは給食用物資がおくられた12月24日を記念日としていましたが、その後、冬休みと重ならない1か月後の1月24日から1月30日までを全国学校給食週間としました。

ミルク
トマトシチュー
しょうわ ねん
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク
たった あ
クジラの竜田揚げ
ぎ
せん切りキャベツ
しょうわ ねん
(昭和25～30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していききました。

ミートスパゲッティ
ぎゅうにゅう
牛乳
フレンチサラダ
しょうわ ねん
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス
ぎゅうにゅう しお
牛乳・塩もみ
たまご
ゆで卵
しょうわ ねん
(昭和51年ごろ)



現在の学校給食は、学校に通うみなさんが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生きた教材として、「食育」の役割を担っています。

全国学校給食週間では、郷土料理やくじら肉など、テーマにそった給食を提供します。