



# 1月給食だより

いたばしくしよくいく

板橋区食育キャラクター

令和7年1月8日

板橋区立紅梅小学校

校長 小宮 孝之

栄養士 加藤 望美



新年を迎え、気持ちを新たに3学期が始まりました。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか。休みの間に乱れた生活リズムを整え、3学期を元気に過ごせるように心がけましょう。

はや寝 はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん  
せいかつ ととの  
生活リズムを整えよう

朝ごはんを食べていない人は、牛乳や野菜ジュース、果物など食べやすいものからチャレンジしてみるっちい!



朝ごはんを食べると体温が上がり、体と脳が目覚めて、元気に活動できるようになります。朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日を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。

1月24日から30日は  
せんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
全国学校給食週間

こんげつ きゅうしょくもくくひょう きゅうしょく し  
今月の給食目標 給食について知ろう

1947年、戦争によって中断していた学校給食が再開しました。初めは給食用物資が贈られた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。

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。



給食が再開したころの様子



出典：ふるさと給食自慢（農林水産省）

か いたばし  
24日は板橋ふれあい  
のうえんかいきゅうしょく ひ  
農園会給食の日



板橋ふれあい農園会給食とは、板橋区内の農家の方々でつくられた板橋ふれあい農園会から区内の全ての小中学校に野菜を届けてもらい取り組みです。ふれあい農園会給食を通して、野菜の育て方を学んだり、郷土愛を育んだりすることをねらいとしています。

紅梅小では、地域で大切に育てていただいた長ねぎを使って、「魚（助宗たら）の板橋区産ねぎみそ焼き」と「しめじと卵のすまし汁」を作ります。

楽しみにしててください!



感謝の気持ちをもって食べる事が大切だっちい!