



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



しんねん むか きも あら がつ き はじ
新年を迎え、気持ちを新たに3学期が始まりました。みなさんはどうなふゆやす す
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
よ。

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

あさ 朝ごはんを食べていない人は、
ぎゅうにゅう やさい くだもの
牛乳や野菜ジュース、果物など
た 食べやすいものから
チャレンジしてみるっさい！



あさ 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。
あさ 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。

がつ か にち
1月24日から30日は
ぜ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

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

いたばし 板橋ふれあい農園会給食とは、板橋区内
の農家の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
てもらう取り組みです。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。

こうばいしよう 紅梅小では、地域で大切に育てていただき
なが つか さかな すけそう いたばし
いた長ねぎを使って、「魚（助宗たら）の板橋
くさん や たまご たまご
区産ねぎみそ焼き」と「しめじと卵のすま
じる つく たの
し汁」を作ります。
たの 楽しみにしてください！



かんしゃ きも
感謝の気持ちをもって食
こと たいせつ た
べる事が大切だっさい！