

1月給食だより



いたばし
板橋区食育キャラクター

令和8年1月8日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江
栄養士 南光 啓子

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。



朝ごはん

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。
食べると体温が上がり、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！

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。

1月24日から30日は
全国学校給食週間です。
高2小では1月23日から
29日までコラボ給食を実施
します。給食の歴史や
地産地消にちなんだメニュー
が登場します。

～15日はあまつこ給食の日～

あまつこ給食とは、天津わかしお学校に通う児童と板橋区内学校に通うみなさんとの交流給食のことです。

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。

今回は、天津わかしお学校でも提供されている

「和風きのこサラダ」を献立に取り入れました。



20日の板橋ふれあい農園会給食は、

板橋区産の長ねぎを使用した「魚の板橋区産ねぎみそ焼き」だっちい！

