

# 1月給食だより

令和8年1月8日  
板橋区立高島第六小学校  
校長 寺内崇  
栄養士 名倉春香



あけましておめでとうございます。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、早寝・早起き・朝ご飯をこころがけ、3学期も元気に過ごしましょう。

## 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。



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

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！



## 26日(月)~30日(金)は昔の給食を再現した献立です

- 26日(月): 明治22年 鮭の塩麹焼き (当時は鮭の塩焼き)
- 27日(火): 昭和27年 揚げパン
- 28日(水): 昭和20~40年代 五目ごはん (板橋区で最初のごはん給食)、くじらの竜田揚げ
- 29日(木): 昭和40年代 スパゲッティミートソース、フレンチサラダ、プリン
- 30日(金): 昭和50年代 茎わかめ入りごはん、和風卵焼き

## 今月の栄養目標

## 朝ごはんを体で温めよう！

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。



## ☆15日(木): あまつこ給食 和風さのこサラダ

あまつこ給食とは、天津わかしお学校 (千葉県鴨川市)

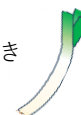
に通う児童と板橋区内の学校に通うみなさんとの交流給食のことです。



## ★16日(金): 鉄分強化献立 レンズ豆のスープ



## ☆23日(金): 板橋ふれあい農園会給食 さばの板橋区産ねぎみそ焼き



## お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな

いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様 (年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。