

# 1月

食育だより

# ランチタイム

毎月19日は食育の日  
幸手市立さくら小学校

新年あけましておめでとうございます。  
寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

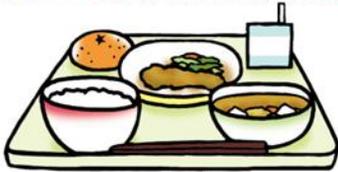


## 全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」となります。みなさんと給食のきずなをさらに強め、その大切な意義や役割について、あらためて考えてもらう1週間です。そして今、日本の学校給食は、その先進性が世界中から注目されています。

### ここがすごいよ！ニッポンの給食

**ヘルシーでおいしく、楽しい食事！**



新鮮な食材をふんだんに使いながらも安価で健康的かつ、おいしい食事を提供しています。

**専属の栄養教諭・栄養士の先生がいる！**



さくら小には  
新井先生と  
大上先生がいるよ！

家庭で不足しがちな栄養を補うとともに、地産地消や郷土料理・行事食といった取り組みが郷土愛や文化の継承にも繋がっています。

**思いやりや公共心が育まれている！**



給食の準備や後片付けまで子供たちが自ら率先して協力して行うことで、他人への思いやりや公共心が育ちます。

**教育として行われている！**



給食は生きた教材です。給食が単なる昼休みの食事ではなく、教育や授業の一環として取り組まれています。

# 知っていますか？ 学校給食の歴史

## 学校給食のはじまり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子供たちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子供たちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



明治22年の給食

おにぎり  
塩さけ  
菜の漬物



現在の給食

地場産物を活用した様々な献立がつくられています

## 脱脂粉乳って何？



脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は、戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子供たちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



## おむすび給食



平成7年1月17日、阪神・淡路大震災が発生しました。食べ物もなく、不安のどん底にいた被災者は、ボランティアによる炊き出し「おむすび」に助けられました。この大震災の体験から「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」において1月17日を「おむすびの日」と決めました。

本校では、15日に「自分で作るおむすび給食」を実施します。食べ物大切さを考え直すきっかけになればと思います。



# 風邪に負けない食事をしよう！



冬は空気が乾燥し、風邪が流行しやすい時季です。食事をしっかりとって、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

## たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

## ビタミンA、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンエース(ACE)」！冬が旬の野菜やくだもの、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

## 脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

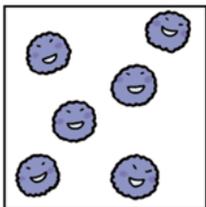
## 体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

## ノロウイルスにも注意！！

### 冬の食中毒



ノロウイルスは、ウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染すると嘔吐や下痢などを起こします。予防には右の表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って  
ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで  
加熱する

# おいしいたべきり みんながえがお

たべられるぶんだけ注文・みんなで分けて・残さず食べて、減らしていこう！食品ロス



## 「おいしい食べきり」 ぜんこくきょうどう 全国共同キャンペーン

12月から1月は外出時の「おいしい食べきり」全国共同キャンペーンの実施期間です



キャンペーンサイト公開中

消費者庁 食べきりキャンペーン



すみっコぐらし

©2025 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

令和5年度推計の食品ロス量 464万トン  
このうち… 外食産業からの食べ残し 66万トン  
家庭からの食べ残し 97万トン  
と推計されています。

みんなで外出時の  
「おいしい食べきり」を  
目指しましょう！

