



1月給食だより

令和8年1月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花

あけましておめでとうございます 年

冬休みが終わり、いよいよ1月が始まりました。「一月は行ってしまう、二月は逃げてしまう、三月は去ってしまう」といわれるように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年うま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

1月の給食目標：自分のからだにあった量を食べよう

成長に伴って自分のからだに合う食事の量は変わります。主食のごはんで見ても、給食では一人当たり、低学年は148g、中学年は165g、高学年は181gと提供する量を変えています。からだの大きさや、スポーツ等の活動量の違いで、個々の差があると思いますが、それぞれ自分に合った量を見つけて、食べられるようにしていきたいですね。



おすすめ

給食レシピ

サバの韓国風焼き



<材料 約4人分>

- ・サバ(50g) 4切れ
- ・にんにく 1g
- ・しょうが 4.5g
- ・長ねぎ 25g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・さとう 小さじ5
- ・みりん 大さじ1
- ・一味唐辛子 少々
- ・白ごま 10g
- ・ごま油 大さじ1

<作り方>

- ① にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ② にんにく～白ごまを全て混ぜた調味液にサバを漬け込む。
※30分～1時間くらい冷蔵庫で味をしみ込ませる。
- ③ オーブンを200℃で予熱スタート。
- ④ 天板にシートを敷き、②のサバを並べ200℃で12分加熱する。
こんがり焼けたらできあがり。
※魚焼きグリルでも可。焦げないように様子を見ながら。

日本の学校給食のあゆみ



1/24～1/30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」です

かしわぎしょうがっこう 柏木小学校では、1月26日(月)～1月30日(金)は昔の給食や東京都の郷土料理を提供します！

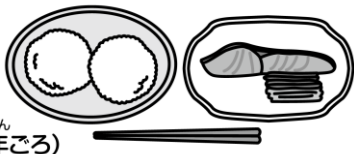
学校給食の始まり



明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり

やざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ
(明治22年ごろ)



ごしき
五色ごはん
えいよう しる
栄養みそ汁
たいしゅう ねん
(大正12年ごろ)



26日の献立は
この時代のメ
ニューです！



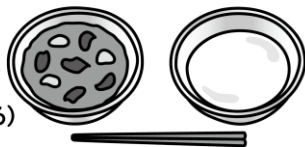
支援物資による学校給食の再開



戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー
しょうわ ねん
(昭和22年ごろ)



コッパン・ミルク
たった あ
クジラの竜田揚げ
ぎ
せん切りキャベツ
しょうわ ねん
(昭和25～30年ごろ)



27日・28日の
献立はこの時代の
メニューです！



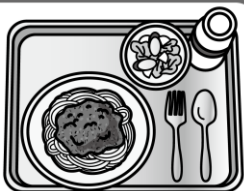
バラエティー豊かな献立内容に



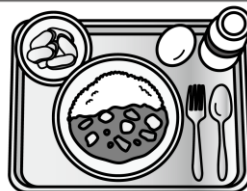
昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ
ぎゅうにゅう
牛乳

フレンチサラダ
しょうわ ねん
(昭和40～50年ごろ)



カレーライス
ぎゅうにゅう しお
牛乳・塩もみ
たまご
ゆで卵
しょうわ ねん
(昭和51年ごろ)



29日の献立は
この時代のメ
ニューです！



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。