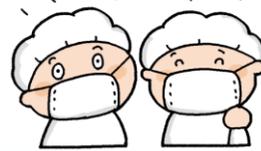


# 1月 食育だより

令和7年 1月 10日  
 足立区立入谷中学校  
 校長 小出 泰隆  
 栄養士 井上 奈奈

冬休みが終わり、体は学校生活のリズムになれてきましたか？  
 寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。  
 寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に  
 乗りきりましょう。



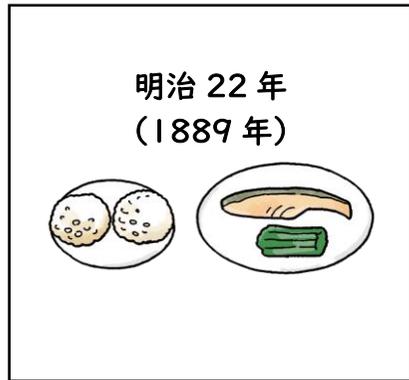
## 給食はおいしく食べられる教材です！

子どもたちは、教科で学んだ内容に関連した食品や料理を食べることで学習内容を確認  
 することができます。また、給食の献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴を学ぶことが  
 できます。  
 みなさんが勉強したことが今月の献立にありますか？ぜひ献立表を見るのを楽しみにし  
 ていてください！

～1月の給食目標～  
 学校給食について知ろう

## 学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの  
 献立レプリカを参考にしています。



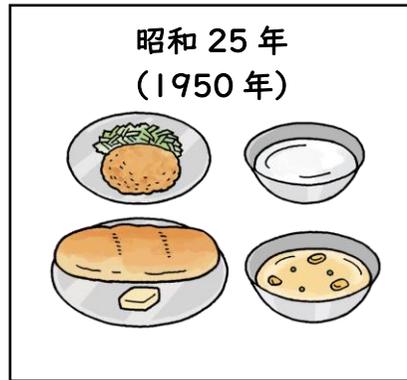
明治 22 年  
(1889 年)

おにぎり・塩さけ  
 菜の漬物



昭和 22 年  
(1947 年)

ミルク(脱脂粉乳)・  
 トマトシチュー



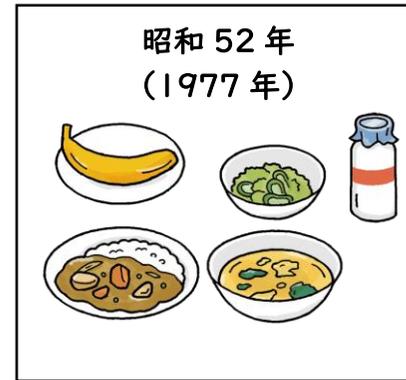
昭和 25 年  
(1950 年)

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・  
 ポタージュスープ・コロケ・  
 せんキャベツ・マーガリン



昭和 40 年  
(1965 年)

ソフトめんのカレーあんかけ・  
 牛乳・甘酢あえ・果物(黄  
 桃)・チーズ



昭和 52 年  
(1977 年)

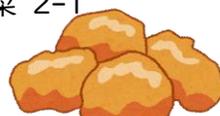
カレーライス・牛乳・  
 野菜の塩もみ・  
 果物(バナナ)・スープ



## 知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まりの給食 1/24(金)献立で登場！  
 ・麦ご飯 おかかたくあん ・ 鮭の塩焼き ・ すいとん



**歯磨きウィークリクエスト**  
 メインのおかず主菜 2-1  
 唐揚げ   
 決定しました！ 2月3月で登場します！

**もりもり給食ウィークリクエスト**  
 デザート権 3-1  
 ゼリー   
 お楽しみに！



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どもたちを対象に無償で出されたもの  
 でした。現在は、子どもたちの健康の増進や体格の向上を  
 図ること、そして教材としての役割があります。

栄養士から  
 冬休みが終わり、またみなさんに会えて嬉しいです。今年もよろしくお願ひします！  
 クリスマスやお正月など、冬休みはいつもよりもおなか一杯に食べる機会が多かったのではないで  
 しょうか？みなさんの胃腸にも疲れ  
 が出ている頃かもしれませんね。なんだかおなかの調子がいつもと違うな…と感じていたら、おやつは  
 ほどほどに。おかゆやうどんなど、  
 消化に良い食事を取り入れながら、自分の胃腸をいたわってあげましょう。

