

1月の給食だより

令和8年1月
宮原小学校
栄養教諭 岡安 樹

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間は時間が過ぎるのを早く感じる時期です。

食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

宮原小学校の給食週間は
1月20日から1月26日です！



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

1月20日～1月26日の特別メニュー

学校給食の歴史



明治22年

おにぎり、塩鮭、菜の漬物



1/21
(水)

宮原小学校アレンジ献立

牛乳、白飯、具沢山味噌汁
鮭の塩蒸し



昭和27年

脱脂粉乳、コッペパン、ジャム
鯨肉の竜田揚げ、
千切りキャベツ



1/22
(木)

牛乳、山型食パン
ブルーベリージャム
じゃがいもと豆のクリーム煮
海藻パリパリサラダ、
ブルーベリーソースがけミルクプリン



昭和44年

牛乳、ミートスパゲッティ
フレンチサラダ、
プリン



1/23
(金)

牛乳
ミートスパゲッティ
フライドポテト
ツナサラダ



昭和52年

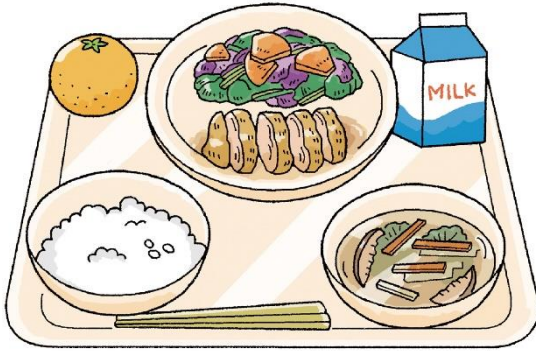
牛乳、カレーライス、
塩もみ、果物、スープ



1/26
(月)

牛乳、白飯
豆入りポークカレー
カラフルソテー
ブルーベリーソースがけミルクプリン

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動^{きやうしよく じ かん}をくりかえし行うことで、望ましい食習慣^{じつせんりよく かん}と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立^{こんだて}や給食時間の印象深い出来事^{いんしょうぶか きごと}など、給食の思い出を家族みんなで話^{はな}してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることが出来るかもしれません。

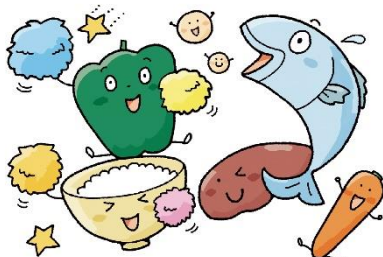
鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もち^{かがみもち}は、年神様へお供えした神聖なものであるため、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



好ききらいをしないで



いろいろなものを食べましょう

家族みんなでかぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣^{しやうかん かん}を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



冬に多いノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状^{しやうじやう}があります。感染者^{かんせんしや}によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防^{よぼう}しましょう。

【ホッと一息タイム】

あけましておめでとうございます！

みなさんにとっての冬休みはどうでしたか？

3学期は1番短い学期で、給食は47回と、とても少ないです。6年生にとっては、小学校の給食を食べられるのも残りわずかですね。今のクラスのメンバーで過ごす時間、給食を食べる時間を大切にしながら、3学期も元気にすごしてくださいね。

