

給食だより

令和8年

1月号

東京都立墨東特別支援学校
校長 西岡 陽子

二学期も終わり、いよいよ楽しい冬休みですね。みなさま良いお年をお迎えください！

1月24日から30日は全国学校給食週間です。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。そこで、今月は学校給食のはじまりや歩みについてご紹介します(◡◡)/

学校給食は、今から約130年前の明治22年（1889年）、山形県で始まったといわれています。当時は、家の事情で十分に食事がとれない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬物などが出されていました。その後、戦争の影響で一時中断されましたが、戦後の食糧不足の中で、子どもたちの健康を守るために再開されました。このとき、海外からの支援により、パンや脱脂粉乳を中心とした給食が広まりました。時代とともに食生活も変わり、現在の学校給食では、ごはんを中心に、主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい献立が提供されています。

先が
見通せる



れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

お正月は、新しい年の始まりを祝い、家族の健康や幸せを願う日本の伝統行事です。おせち料理には、一つひとつの食べ物に新しい年の幸せを願う意味が込められています。昆布は「よろこぶ」という言葉に通じ、たくさんの喜びがありますようにという願いが込められています。また、かまぼこは形が初日の出に似ていることから、縁起のよい食べ物とされています。

1月7日は「人日の節句」です。この日は、古くから春の七草を入れた七草がゆを食べ、1年の無病息災を願う風習があります。春の七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）」の7種のことをいいます。

春の七草のひとつ すずな

春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい



あ～
のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい



きょう
今日から君も
うがいの達人！

かせ
予防には2つの
うがいをしよう！



1月の献立から

8日：あけぼのごはん うまき 紅白なます

お正月明け初めての給食は特別メニューです！お正月にちなんで、すりおろした人参を使って日の出を表現した「あけぼのごはん」、「うなぎ上り」と語呂が良いうなぎを使った「うまき」、魔よけの赤色と清らかさを表す白色の縁起の良い色を使った「紅白なます」が登場します(◡◡)/。

15日：小正月 かぼちゃのいとこ煮

1月15日は小正月です。1月1日の「大正月」が年神様を迎える行事であるのに対し、小正月は豊作祈願や、厄除けを願う日本の伝統的な節目です。小正月にちなんで、邪気を払い、厄を落とす力があるとされる小豆を使った「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。

26～30日：全国学校給食週間

全国学校給食週間にちなんで、本校のある深川地区の郷土料理「深川めし」や東京都で採れたあしたばを使った「あしたば風味のねじりリング揚げパン」などが登場します。地域の味や食材をしみながら、ぜひ楽しんで味わってくださいね(◡◡)/！