



# 宇治田原給食だより 1月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和8年1月

年が明け、3学期が始まりました。充実した冬休みを過ごせましたか？正月といえば、おせち料理や雑煮など、おいしい行事食がありますね。つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをして生活リズムが乱れてしまったと感じる人もたくさんいると思います。早寝早起きと適度な運動を心がけ、バランスの取れた食事をとって、生活リズムをととのえましょう。

今月の給食だよりでは、学校給食週間と取組について紹介します。

## ～「給食週間」って何？～

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まつたものの、戦争による食糧不足で中断されました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LALA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定めされました。

給食週間を通して、学校給食の意義や役割などをみなさんに知ってもらい、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。



## 『旬』を味わおう！

自然の中で育てられた野菜や果物、魚などがとれる時期のことを『旬』といいます。その時期の食べものが最もおいしいことや、栄養が豊富に含まれていることなどが特徴です。

今月の給食には、冬に旬を迎える、大根、キャベツ、白菜、みかん、鯛などが登場します！



## «まごわやさしい?»

宇治田原町では、毎年テーマを掲げて給食週間の取組を行っています。今年のテーマは「食べて元気に！『まごわやさしい』給食」です。「まごわやさしい」は、次の食品群の頭文字を集めた合言葉です。

ま:まめ(豆類)  
ご:ごま(種実類)  
わ:わかめ(海藻類)  
や:やさしい(野菜全般)  
さ:さかな(魚類)  
し:しいたけ(きのこ類)  
い:いも(いも類)



これらの食品をバランスよく摂ることで、栄養バランスの取れた健康的な食生活を送ることができます。

今年の献立づくりは、2学期に栄養教諭が小・中学校の給食委員会と一緒に進めました。今回は「〇月〇日は、〇〇さんの献立です」という形ではなく、子どもたちのアイデアを1ヶ月間の複数日に散りばめて献立を作成しました。一人ひとりが「まごわやさしい」の食品を含むメニューを一生懸命考える姿が印象的で、給食作りの一部を体験する良い機会となりました。

給食を食べるときは、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食品がどのように入っているかを見つけながら、おいしく食べてください。

## ～災害時の『食』を備えよう！～

1995年1月17日は阪神・淡路大震災が発生した日です。これをきっかけに、翌年「防災とボランティアの日」が定めされました。今年は震災から31年です。昨年も地震は各地で起こりました。今後いつどこで起きるか分かりません。災害発生直後は支援物資が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりしておくことが大切です。

普段から食べ慣れている食品を災害用食品として備蓄する、普段から災害用の食品を食べる機会を持ち、慣れておくと安心です。そこで、1月17日(土)の給食では、「救給カレー」が登場します。食べながら、防災意識を高めてほしいと思います。

### 災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

