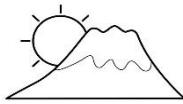




# 給食だより



新座市立第四小学校  
校長 梅田 竜平  
栄養士 庄司真名実  
令和8年1月19日

新しい年が始まり、半月が過ぎました。今年も安全で安心なおいしい給食ができるよう、給食室一同、力を合わせてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

これからはますます寒さが厳しくなります。きちんと3回の食事をとり、バランスよく食べるようにしてかぜなどに負けない健康な体をつくりましょう。

## 1月の給食目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう。

私たちが食べている食事は、多くの人たちがかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。何でも食べるよう心がけ、感謝の気持ちをもって、できるだけ残さないようにしましょう。

## 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

【保護者の方へ：お子さんと一緒に読みください。】

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立の小学校で、お弁当を持ってくることのできない児童を対象に提供されたことが始まりとされています。この頃の給食の献立は、「おにぎり、塩ざけ、つけもの」だったそうです。

その後、戦争などの影響により一時中断されていましたが、戦後の食糧難により、子供たちの栄養状態が悪くなつたことから再開されました。

昭和21年12月24日に、東京、神奈川、千葉で試験的に給食を実施することになり、また同じ日には、東京都の小学校で、アメリカの団体からの給食用物資の贈呈式が行われました。そしてこの12月24日を「学校給食感謝の日」と定めましたが、昭和25年度から、冬休みと重ならない1月24日から30日までを「学校給食週間」として、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知っていただき、関心を高めることを目的として定められました。

普段みなさんが食べている学校給食や、自分自身の食生活について、考える期間としてください。



### 【学校給食の献立の移り変わり】

明治22年



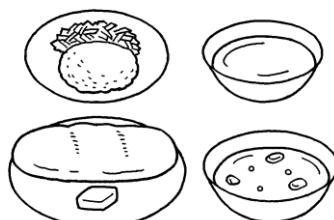
おにぎり・塩ざけ・  
菜の漬物

昭和22年



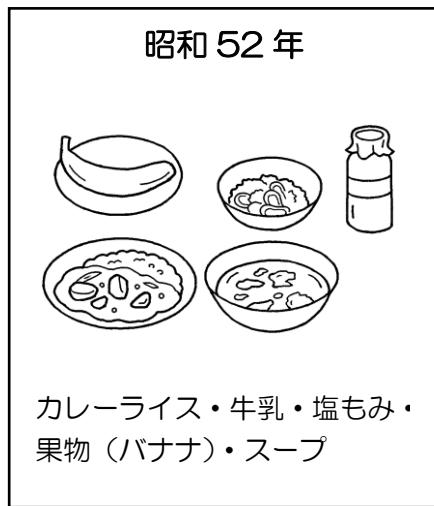
ミルク（脱脂粉乳）・  
トマトシチュー

昭和25年



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

【裏面に続きます。】



現在の給食とくらべて  
みたり、ご家庭で給食の  
思い出などを話したりして  
みてください。

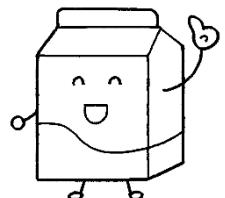


☆第四小学校では、1月30日（金）から2月5日（木）までを学校給食週間とします。

### 【給食に牛乳が出るのはなぜでしょうか。】

成長期に骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラル成分の量）を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために大切なことです。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため、給食に出されています。骨をじょうぶにするためにも、できるだけ牛乳を飲むようにしましょう。

【参考資料】新食育ブック（少年写真新聞社）



### りんごの出前授業が行われました。

1月15日（木）に5年生を対象とした、青森県による「りんご出前授業」が行われました。

青森県は、りんごの生産量が日本一で、全体の約60%をしめています。りんごには、たくさんの品種がありますが、青森県では、「ふじ」という品種が一番多く生産されており、次いで「王林」や「つがる」、「ジョナゴールド」となっています。「ふじ」や「つがる」、「ジョナゴールド」は皮が赤いりんごですが、「王林」は黄緑色をしています。

青森県は、りんごの他にも、ごぼうやにんにくの収穫量が全国で一番多い県です。給食で使用されるにんにくも、青森県産が多く納品されています。

### 【りんごを使った給食を提供しました。】

「京浜関東青森りんごの会」より「紅玉」という種類のりんごをいただき、「りんごの包み揚げ」を作って給食に提供しました。「紅玉」は、酸味の強いりんごですが、料理やお菓子を作るのに適しています。



### ☆りんごの包み揚げができるまで



①りんごとりんごの缶詰、  
すりおろしりんご、砂糖を  
合わせて煮る。



②春巻きの皮に具をのせて、1個ずつ包む。



③油で揚げる。



④クラスごとに数えて、上  
から粉糖をふる。