



# 食育だより



令和8年2月2日発行 No.10  
東海村立中丸小学校  
〈毎月19日は食育の日〉

## ♡ 給食週間（1/24～30）に実施した献立を紹介します

1月24日から30日は「全国学校給食週間」でした。  
その期間は、給食の歴史をテーマにした献立を提供しました。



### 1/26(月)「揚げパンの誕生」

昭和27年頃、「大きくてパサパサのパンをどうしたら  
おいしく食べられるか…」と考えて作られました。



### 1/27(火)「給食の始まり」

日本で最初(明治22年)の給食の献立をイメージして、セルフおにぎり、焼き魚、即席漬けを取り入れました。



### 1/28(水)「おかしのカレー」

昭和23年頃の、カレーがまだない時代の作り方で、おかしのカレーを再現しました。



### 1/29(木)「食糧難の時代に思いをはせて…」

戦争で食糧難の時代に食べられていたすいとん汁。  
29日の給食では肉や野菜をたっぷり入れて作り

ましたが、食糧難の時代のすいとん汁は具は無く、薄くいた小麦粉が入っているだけの質素なものだったそうです。



### 1/30(金)「米飯給食の導入」

昭和51年頃に米飯給食が始まりました。米飯給食が定着すると、納豆も給食の定番のおかずになりました。



## ♡ どうして 1/24～30が「全国学校給食週間」になったの？

第二次世界大戦のため、食料が不足して十分に食べることができなかった日本の子どもたちの栄養状態を少しでも改善するために、アメリカのラウという民間団体やユニセフから小麦粉や脱脂粉乳などの食料が提供されることになりました。この贈呈式が昭和21年12月24日に東京で行われ、東京、千葉、神奈川で学校給食が再開されました。

その後、援助物資が贈られたことへの感謝の気持ちを表すとともに、戦後に再開された給食の意義を考えていくため、全国学校給食週間が設けられました。贈呈式が行われた12月24日は冬休みになってしまうので、1か月後の1月24日から1週間が学校給食週間になったのです。



## ☆ こんなことはありませんか？ 自分の生活を振り返ってみましょう



朝ごはんを食べるより寝たい・・・

**STOP!**

**朝ごはんは1日の活力源！  
早起きすると朝ごはんがおいしいよ**

朝起きたときの脳と体はエネルギー不足の状態です。エネルギーが不足していると、脳の働きが鈍くなったり、イライラしたり、集中力がなくなったりします。寝ている間に下がった体温は低いままで、胃や腸は動いていません。

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、体温が上昇し、体内時計のスタートスイッチが入ります。脳と体を目覚めさせ、体調を整え、記憶力を高め、勉強の効率を上げるためにも、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。



テレビが面白くて、気づいたら真夜中・・・

**STOP!**

**早寝早起きで規則正しい生活を！**

夜ふかしをすると、朝起きるのがつらくなります。朝起きるのが遅いと、朝ごはん抜き ⇒ 生活リズムの乱れ ⇒ 夜ふかし ⇒ 朝ごはん抜き ⇒・・・の悪循環に、そして体調を崩してしまうかもしれません。

そうならないためには、まず、早起きを心がけましょう。早起きを心がけることで夜ふかしを防ぎ、規則正しい生活リズムを保つことができます。



苦手なものは食べなくても良いよね・・・

**STOP!**

**バランスよく食べて元気な体！**



家では、ついつい好きなものばかり食べていませんか？  
体調を整え、元気に過ごすためにはバランス良い食事をとることが大切です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が

続くこの時期、野菜に多く含まれるビタミンAとビタミンCをしっかり補給してかぜやインフルエンザを予防しましょう。ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くして抵抗力を高めます。ビタミンCは免疫機能を高め、ストレスに対抗する働きがあります。



### レシピ紹介

給食で人気の「ガーリックドレッシング」のレシピをご紹介します。お好みの野菜に合わせてお試しください。

#### 【材料】

にんにく 1かけ  
根しょうが 少々  
しょうゆ 大さじ4  
みりん 大さじ3弱  
サラダ油 大さじ1と4分の1

#### 【作り方】

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② ①、しょうゆ、みりんを合わせて火にかけ、ひと煮たちさせる。
- ③ ②が冷めたら、サラダ油を加えてよく混ぜる。

※ 作りやすい分量で紹介しています。約1クラス分の分量です。