

1月給食だより

令和8年(2026年)1月号
桜川市学校給食センター



新年あけましておめでとうございます。冷たい風が吹き、いよいよ冬本番を迎えました。
今年も毎日の給食時間が楽しくなるような、魅力ある栄養いっぱいの給食作りに努めていきたい
と思います。本年もよろしくお願いいたします。

元気いっぱい
過ごそう！

かぜ予防のポイント

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症
の1つなので、かぜをひいている人からうつります。日ごろから手洗い・うがいを行い、十分な睡眠
をとって、かぜをひかないようにしましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると、水分やエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となる、ごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻詰まり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。
にんじんやトマトなど、ビタミンAを多く含む食品もとれるとよいですね。

せき・喉の痛み



喉に刺激のあるものは避け、喉ごしのよいアイスクリームやゼリー、プリンなどで、エネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っている時は、消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



1月24日～30日は全国学校給食週間



知っているかな？学校給食の歴史

学校給食のはじまり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に、無償で提供されたものでした。



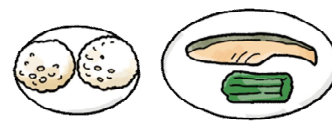
給食に牛乳がでるのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。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るのです。



学校給食の移り変わり

明治22年



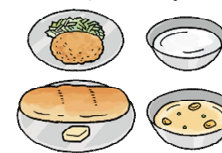
おにぎり・鮭・青菜の漬物

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・コロケ
せんキャベツ・マーガリン

昭和40年



ソフトめんのカレーあんかけ
牛乳・甘酢あえ
果物(黄桃)・チーズ

昭和52年



カレーライス・牛乳・塩もみ
果物(バナナ)・スープ

現在



バラエティー豊かな
献立作成に努めています！

学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活が続けることができるように、学校給食は「生きた教材」としての役割も担っています。



全国学校給食週間献立を実施します！

1月26日～30日は、各年代の給食献立をアレンジしたメニューを提供します。

栄養メモ(校内放送資料)や食育動画を配信予定です。お楽しみに…！

