



# きゅうしょくだより

令和8年1月号  
昭島市立つつしが丘小学校  
栄養士 青柳 めぐみ

## 明けましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあるので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしましょう。



今年はうま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

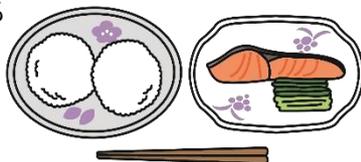
1月24日から30日は

## 全国学校給食週間

学校給食は、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支えるだけでなく、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。ぜひこの機会に、ご家庭で給食について話題にしてみてください。

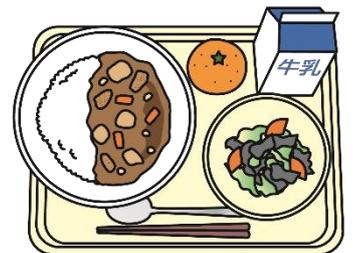
### 初めの頃の給食

日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無償で提供したのが始まりといわれています。当時の献立は、おにぎり、焼き魚、菜の漬物でした。戦争などで一時中断したこともありましたが、第二次世界大戦後に再開されました。



### 現代の給食

現在の学校給食は、栄養バランスがとれた、バラエティー豊かな料理が登場する献立となっています。また、地域の地場産物や日本各地の食文化なども学ぶことができます。





# ☆「昭島市食育シンポジウム」を開催しました☆



11月15日(土)に昭島市食育シンポジウムを開催しました。今回のテーマは、「防災力を高めよう～『いつも』の時も『もしも』の時も 美味しい食事は元気の源!～」です。

第一部の基調講演ではNPO 法人プラス・アーツの服西信吾氏をお招きし、被災者の声を元に考えられた「本当に必要な備え」をクイズ形式で楽しく分かりやすく解説いただきました。第二部では栄養士が行ってきた防災に関する食に関する指導の実践報告を、第三部では有識者を招いてのパネルディスカッションを行いました。



パネルディスカッションでは、「公助」に関する昭島市の備えの他、地域で支え合う「共助」、家族の実態に合わせて備える「自助」の大切さについて協議がありました。「自助」においては、有事の備えを特別なものと捉えるのではなく、日常生活の一部として取り入れていくこと、そして日常的に消費して便利に使っていくことが、継続的に無理なく備えることのポイントとなります。

今後も、学校における取り組みの実施のみならず、保護者の皆様、市民の方々に向けた食育の発信の場を作ってまいります。引き続き、学校給食へのご理解ご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

## ～参加者アンケートの紹介(一部抜粋)～

普段ハードルが高く、なかなか取り組むことのできない防災への備えも、今日の講演で少し身近なもので気軽に実践できることが分かりました。

基調講演では、実際に現場にいた人の声を聞いたことで、今後の自分の家でどのような対策(非常食)を準備すればよいか参考になった。



学校における取り組みの発表がよかった。小中学生の取り組みが進んでいくとよい。継続してほしい。



## 朝型生活を心がけよう

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

### 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

