



給食だより1月号

令和8年1月8日

荒川区立第二日暮里小学校

校長 池田 真由美

冬休みも終わり、いよいよ3学期がスタートしました。これからは寒さが一段ときびしくなり、体調の管理が難しくなってきます。最後の学期を元気に過ごすために、規則正しい生活と、バランスのとれた温かい食事を取るように心掛けて、冬の寒さに負けない強い体を作りましょう！

寒さに負けない体を作ろう！

インフルエンザなどにかからないようにするためには、免疫力(外敵から体を守る力)と抵抗力(外敵に負けない力)を付けることが大切です。次のようなことを参考にしましょう！

寒さに負けない食事とは？

たんぱくしつ

血や肉になるもの



しっかり食べて体力を付けよう！

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に含まれる「たんぱく質」は、筋肉・内臓・細胞などの体を作る材料になります。

かぜに負けない抵抗力を付けよう！

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を強くしてウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC



体の抵抗力を強めます。

バランスのとれた食事をとることを心掛けてください。

和食は栄養バランスがとれているものが多いです。

外食などの機会の時のメニュー選びには、積極的に選んでみてはいかがでしょうか？



11日鏡開き

この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもち汁は汁粉や雑煮にして食べます。



15日小正月

1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には繭玉などを飾ったり、左義長(どんと焼き)をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。給食では、白玉汁粉をいただきます。

今月の給食目標

明治22年はじめての給食

給食のはじまりについて知ろう！



おにぎり・やきざかな・つけもの

24日～30日は全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県の学校で貧しい子供たちのために出されたのが始まりとされています。その後食糧物が少なかった時代を思い、あらためて現在の食生活を見直すための期間として、また、学校給食の意義・役割などについて児童生徒や教職員・保護者・地域住民などの理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実や発展を図ることを目的に、「全国学校給食週間」が文部科学省によって設けられました。1月の給食では、地産地消給食として、東京都産の牛乳、豚肉、キムチを使用した献立、最初の給食の再現給食、昔食べられていたクジラ肉の献立・和食の紹介をします。

上気道感染症は早めの対策が大事！

※上気道感染症とは…上気道(鼻・咽頭・喉頭)への病原微生物の感染による炎症のことで、いわゆる風邪症状、アデノウイルス、コロナウイルス、インフルエンザウイルスなどのウイルス感染が主な原因となります。

①知ること 例えばインフルエンザは…毎年日本で10人に1人が感染、流行シーズンは12月～3月、突然高熱(38.0℃以上)がでる、全身の倦怠感をとまなう、など。

②予防接種(インフルエンザの場合) 発症の可能性を減らす、発症しても重症化を防ぐ、効果が期待できるのは5か月間、毎年定期的に受けることが大事、など。

③マスク・手洗い

マスクは口からの感染を防ぐ、手洗いはウイルスがついたものをさわった手からの感染を防ぐ。

④免疫機能の維持 バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠、そしてストレスを軽減する生活習慣が重要です。

