



# 1月食育たより

令和8年1月  
南砺市立井波中学校

新年 あけまして おめでとうございます

今年も、安心・安全でおいしい給食を提供できるように努めます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

冬休みの間に、新年の目標を立てた人も多いのではないのでしょうか。今年もすばらしい年になるように、いろいろな食品を好き嫌いせず食べ、よく勉強し、よく体を動かし、夜はしっかり休んで、健やかな心と体を育ててほしいと思います。

1月24日から30日は、『全国学校給食週間』です。

日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡市で昼食を持参できない子供たちのために、おにぎりや焼き魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食でしたが、太平洋戦争等で一時中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子供たちを救いました。

今は豊かになった日本ですが、健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていく学校給食の役割についてあらためて考える一週間です。

全国学校給食週間 特別献立

## 食べて学んで! おいしいお勉強



### 26日(月) 理科

理科では、普段食べている食品に関する植物のからだやはたらきについて学びます。

**茎・葉・花・実のサラダ**…サラダの中には、植物のいろいろな部分が入っています。

**ねぎたっぷり卵スープ**…ね

ぎに白い部分と緑の部分があるのには「光合成」が関係しています。



### 27日(火) 家庭科

家庭科では、私たちが生きる上で必要な「衣」「食」「住」について学びます。食材を切る、米を炊く、だしを取る、煮る、焼く等、給食を通して振り返ってみましょう。



### 28日(水) 英語(外国語)

英語は世界共通語とされ、一番多く使用されている言語です。

**ハンバーガー**…アメリカの象徴的なファストフードです。手作りハンバーグを挟んで食べましょう。

**プリン**…アメリカでは「フラン」という少し硬めのものが一般的です。



### 29日(木) 国語

国語科では、いろいろな作品に触れることができます。今回はその中から「ごんぎつね」(小学校4年生)、「かぼちゃのつるが」(小学校5年生)、「ダイコンは大きな根?」(中学校1年生)の3つの作品に登場する食材を献立に取り入れました。

作品を思い出しながら、いただきましょう。



### 30日(金) 社会科

社会科では、歴史や地理、現代社会の仕組みや地球規模の課題を学びます。今回の給食では、フードロスに着目しました。

**中華飯、にんじんドレッシングサラダ**…ブロッコリーの茎の部分をサラダに加えたり、にんじんを皮ごと使用したりすることで、給食室から出るごみを減らす工夫をしました。

**鯖カレーギョウザ**…スーパーでしめ鯖を作るときに出る、鯖の端材を有効活用し、ギョウザに混ぜ込みました。



学校給食は、成長期である子供たちの心身の健やかな成長のために、栄養バランスのよい食事であるとともに、給食時間が笑顔にあふれる食育の場になるよう、7つの目標が定められています。



◎健康の維持増進



◎食料の生産、流通  
及び消費への理解



◎食に携わる人へ  
感謝する心の育成



◎望ましい食習慣の習得



学校給食の7つの目標



◎好ましい  
人間関係の育成



◎自然に感謝し  
大切に作る心の育成



◎日本や地域の  
食文化への理解



文部科学省「学校給食法」より