



# 食育だより



令和8年 1月 8日  
上尾市立芝川小学校

あけましておめでとうございます

年



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起き・朝ごはんで元気に登校しましょう。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて過ごしましょう。



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!

しゅう ちゅう りよく  
集中力

たか

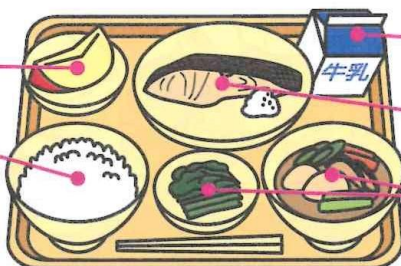
しよく じ  
食事

を高める

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので朝ごはんを脳にエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

はん つぶ た  
ご飯は粒のまま食べる  
ので、ゆっくり消化・  
ぎゅうしゅう はら も  
吸収され、腹持ちがよ  
く、安定して脳へエネ  
ルギーを供給します。

くだ もの  
果物  
しゆ しよく  
主食

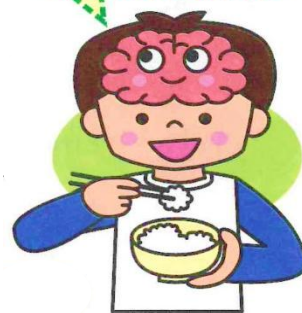


ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳・乳製品

しゆ さい  
主菜

ふく さい  
副菜  
しるものふく  
(汁物含む)

のう  
脳へエネルギー  
ほきゅう  
も補給しよう!



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。





日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



# 上尾市産の長ねぎ を使っています！

芝川小学校では、11月から上尾市平塚の株式会社 Negimafarm さんの長ねぎを給食で使っています。Negimafarm さんでは、出荷時期や畑の環境に合わせて複数の品種を選定しているほか、有機肥料を用いながら時間をかけて生育させることにより、艶や食味の良いねぎを育てているそうです。作っている方の顔が見える野菜は、安心して使用することができますね。



画像引用：Negimafarm Instagram