



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



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！

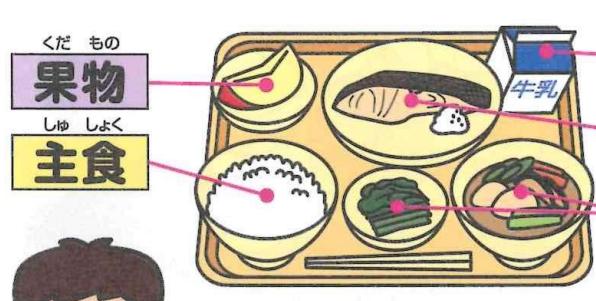


よく味わってうま味を感じよう！

集中力を高める食事とは？

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で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て食べ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
しゅう か
ので、ゆっくり消化・
きゅうしゅう はら も
吸収され、腹持ちがよ
あんてい のう
く、安定して脳へエネ
きょうしゅう るギーを供給します。



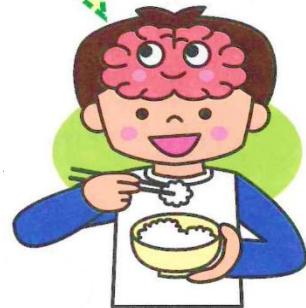
牛乳・乳製品

主菜

副菜

(汁物含む)

のう
脳へエネルギー
ほせう
を補給しよう！



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」とすることが定めされました。

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。



学校給食の移り変わりを見てみよう！



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