

# 食育だより

令和7年度  
1月号

(毎月19日は食育の日)

三郷市立栄中学校

あけましておめでとうございます

新しい年の目標は立てましたか。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで健やかな心と体でくすく成長していってほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりとされます。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。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どもたちを救いました。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。

給食ができるにあらためて感謝しながら、将来にわたって心豊かな生活を送れるよう、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝える学校給食の役割についてあらためて考える1週間です。



### 学校給食の 7つの目標 ～学校給食法より～



自然の恵みに  
感謝する心を育てる



働くことを尊び、  
感謝する心を育てる



地域の食文化を知り、  
未来に伝える



食を通して社会の  
しくみを学ぶ



## 2学期は食育訪問で3年生は受験期の食事について お話ししました！！

### 受験期の食生活 ポイント 4つ



#### ①朝ごはんを必ず食べる



#### ③時間と食べ方を工夫する



#### ④こころの栄養も少々摂る



頑張れ  
受験生☆

#### ②バランスよく食べる



野菜や果物に含まれる  
**ビタミン**  
をとって風邪を予防する



#### ③時間と食べ方を工夫する



#### 揚げものなど、食べすぎに注意！



食べ慣れているものにしよう！

2学期は受験期の食事のポイント4点や試験前の食事についてお話ししました。みんな一生懸命聞いていました。インフルエンザ等の感染症もバランスよく食事をすることによって免疫力も上がります。