

2026年  
1月きゅうしょく  
給食だより

御所市学校給食センター



あけましておめでとうございます。

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。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、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



## 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!

## 成長期に欠かせない「カルシウム」をしっかり摂ろう!!

みなさんは毎日の給食や給食のない休みの日に牛乳を飲んでいますか?

牛乳にはカルシウムという栄養素がたくさん含まれています。

カルシウムは体内に最も多く含まれるミネラル(無機質)で、約99%は骨や歯に存在しています。カルシウムは歯や骨をつくるだけでなく、神経や筋肉の働きを正常にしたり、出血した時に血液を固めるのを助ける働きもあります。

カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗鬆症を起こすリスクが高くなります。

骨量は成長と共に増加し、20歳ごろが最大量となります。

歳をとるにつれて減っていくので成長期にカルシウムを摂り、貯めておくことが大切です。

## カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)、大豆・大豆製品(豆腐、納豆、きな粉など)

魚介類(ちりめんじゃこ、干しえびなど)、海藻類(わかめ、ひじきなど)

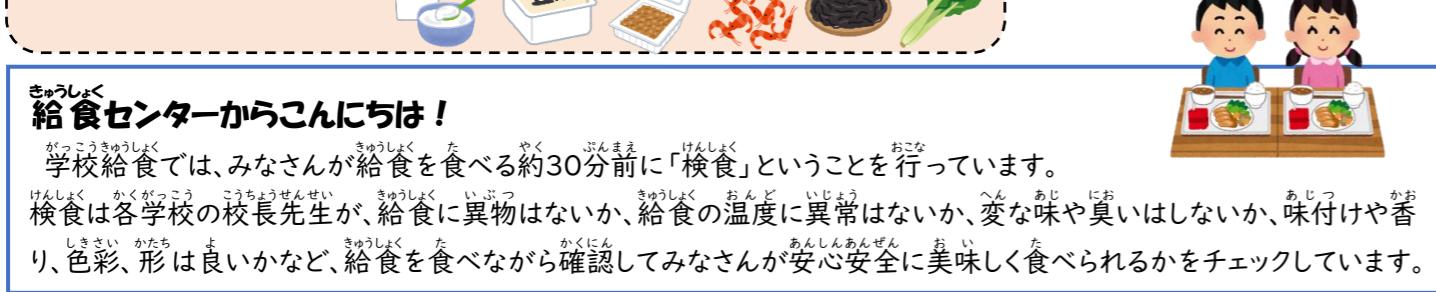
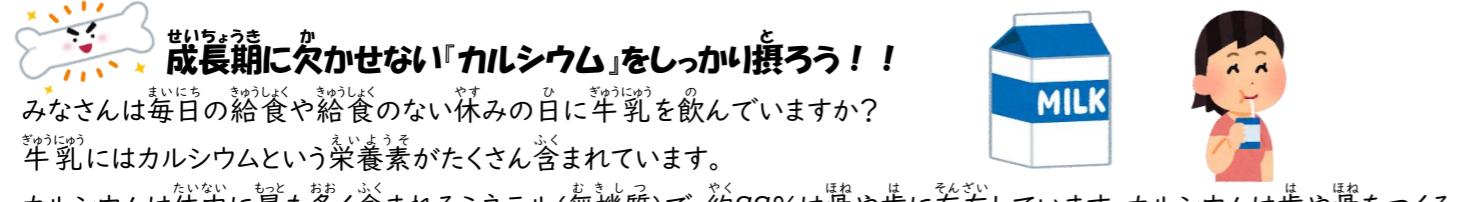
野菜(小松菜、切干大根など)



## 給食センターからこんにちは!

学校給食では、みなさんが給食を食べる約30分前に「検食」ということを行っています。

検食は各学校の校長先生が、給食に異物はないか、給食の温度に異常はないか、変な味や臭いはないか、味付けや香り、色彩、形は良いかなど、給食を食べながら確認してみなさんが安心安全に美味しく食べられるかをチェックしています。



## あじわいメモ ~1月の献立~

## お正月献立(13日)

お正月にはおせち料理やお雑煮といった行事食が食べられます。

おせち料理には意味や込められた願いがあります。

「黒豆」の「まめ」には健康の意味があり、

「元気で暮らせるように」という願いが込められています。

また、お雑煮は地域や家庭によって餅の形や入れる具材、

味付けなどに違いがあります。奈良ではお雑煮の中から餅を取り出して砂糖入りのきな粉について食べる風習があります。



## いい歯の日献立(16日)

今月はカミカミひじきサラダに入っている、

ひじきやごぼうがかみごたえのある食材です。

一口30回くらいかんでから飲み込んでみましょう。よくかんで

食べると食べ物本来の味をよく感じることができて、美味しい食べられます。

毎月18日  
いい歯の日

## 食育の日献立(19日)

今月はメキシコの料理です。

メキシコはアメリカに接した国で

7000年前から伝わる伝統的な食文化があり、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

どうもろこしから作られるトルティーヤが主食として食べられています。

メキシコ料理には、どうもろこし、豆、「チレ」と呼ばれるトウガラシが欠かせません。チレとトマトを合わせて作るサルサソースは料理に添えて食べられています。



## 全国学校給食週間(26日~30日)

明治29(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが給食の始まりとされています。大正12(1923)年には、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広められました。戦後、子どもたちの栄養状態を改善するために、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食物資の寄贈を受けて、1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、冬休みと重ならない1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」になりました。

## テーマ:日本味めぐり

御所市では毎年、全国学校給食週間中はテーマを決めて給食を提供しています。

今年は各地域の郷土料理や特産品、給食でよく食べられているものをアレンジした献立になっています。お楽しみに!

26日:青森県

東北地方にある本州

最北端の県です。農業や

漁業が盛んで、りんごは

生産量全国1位です。

28日:愛知県

中部地方にある、工業や

農業、漁業が盛んな県で

す。「名古屋飯」という

独特な食文化があります。

27日:大分県

きょうどうのうんどう

源泉量が日本一です。

中津からあげやとり天など

とりにくりょうり ゆうめい

鶏肉料理も有名です。

29日:奈良県

昔、都があつたため歴史

は古く、柿の葉寿司や飛鳥

汁は昔から食べられてきた郷土料理です。

30日:静岡県

中部地方にあり、日本一の高さの

富士山があり自然豊かです。お茶

やわさびの生産が盛んです。

