



# きゅうしょくだより

令和8年1月  
昭島市立拝島第二小学校  
栄養士 大須賀 紗月

## 明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」と言われてきたように、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などの感染症が流行する時期でもあるので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしましょう。



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奇麗に食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

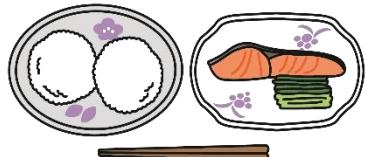
1月24日から30日は

## 全国学校給食週間

学校給食は、成長期にある子供たちの健やかな成長を支えるだけでなく、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。ぜひこの機会に、御家庭で給食について話題にしてみてください。

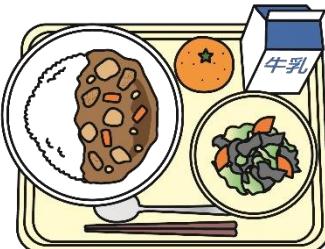
### はじめの頃の給食

日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、貧しい子供たちへ昼食を無償で提供したのが始まりと言われています。当時の献立は、おにぎり、焼き魚、菜の漬物でした。戦争などで一時中断したこともありましたが、第二次世界大戦後に再開されました。



### 現代の給食

現在の学校給食は、栄養バランスがとれた、バラエティー豊かな料理が登場する献立となっています。また、地域の地場産物や日本各地の食文化なども学ぶことができます。





# ☆「昭島市食育シンポジウム」を開催しました☆



11月15日（土）に昭島市食育シンポジウムを開催しました。今回のテーマは、「防災力を高めよう～『いつも』の時も『もしも』の時も 美味しい食事は元気の源！～」です。

第一部の基調講演ではNPO法人プラス・アーツの服西信吾氏をお招きし、被災者の声を基に考えられた「本当に必要な備え」をクイズ形式で楽しく分かりやすく解説いただきました。第二部では栄養士が行ってきた防災の食に関する指導の実践報告を、第三部では有識者を招いてのパネルディスカッションを行いました。

パネルディスカッションでは、「公助」に関する昭島市の備えの他、地域で支え合う「共助」、家族の実態に合わせて備える「自助」の大切さについて協議がありました。「自助」においては、有事の備えを特別なものと捉えるのではなく、日常生活の一部として取り入れていくこと、そして日常的に消費して便利に使っていくことが、継続的に無理なく備えることのポイントとなります。

今後も、学校における取組の実施のみならず、保護者の皆様、市民の方々に向けた食育の発信の場を作つてまいります。引き続き、学校給食への御理解・御協力を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

## ～参加者アンケートの紹介（一部抜粋）～

普段ハードルが高く、なかなか取り組むことのできない防災への備えも、今日の講演で少し身近なもので気軽に実践できることが分った。

基調講演では、実際に現場にいた人の声を聞けたことで、今後の自分の家でどのような対策（非常食）を準備すれば良いか参考になった。



学校における取組の発表が良かった。小中学生の取組が進んでいくと良い。継続してほしい。

## 給食に昭島産のお米と野菜を使います！

1月は、昭島の新鮮な野菜に加え、お米を給食で使用します。野菜の品目は、搾島ねぎ・長ねぎ・大根・おふくろ大根・人参・白菜・キャベツ・小松菜です。地域の農家さんの協力の下、愛情たっぷりに育てられた昭島産野菜、お米を味わってください。



### 搾島ねぎ

江戸東京野菜に登録されている昭島市の特産品の一つです。やわらかい特性のため育てるのが難しい野菜です。生では辛味が強いのですが、煮たり焼いたりすると甘味が増します。

### おふくろ大根

一般的な青首大根に比べて中央が太くふくらんだ形をしています。肉質がきめ細やかで、煮込むととろけるように柔らかい食感になります。