



きゅうしょくだより



令和7年1月
昭島市立富士見丘小学校
栄養士 北村 可奈子

明けましておめでとございます

年が明け、今年度も残すところ3か月となりました。
寒い日が続きますが、体調を崩さないよう、手洗い・うがいの徹底、栄養バランスの良い食事、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

学校給食においても、引き続き、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。



今年巳(へび)年！



へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんはよく噛む事を意識して味わって食べましょう。

全国学校給食週間1月24日~30日

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、昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦による食料不足により中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国からの援助を受け給食が再開されることになりました。

この期間を通して、食べることの大切さや学校給食の意義や役割などをみな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っております。

また、全国学校給食週間をきっかけにして、家族で子供の頃の給食や印象に残っている出来事などを語り合うのもよいですね。

★朝食作りにチャレンジ★

給食の献立を活用した朝食レシピを紹介します。

今月は、20日に給食で提供する「こぎつねごはん」です。

残りごはんを簡単に作れるようにアレンジしています！

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。（量や味付け、使用する食材などはご家庭で加減してください。）



【材料（4人分）】

ごはん	400g
油揚げ	1枚
砂糖・醤油	小さじ4
みりん・酒	小さじ1
白ごま	適量

【作り方】

- ① 油揚げは、お湯をかけ油抜きをし、縦半分に切り、0.5cm幅に切る。
- ② 油揚げを調味料で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ ごはんや味付けをした油揚げを混ぜ合わせる。
- ④ 最後に白ごまをかける。

近年、若い世代の朝食欠食率の増加が懸念され、「健康あきしま21(第二次後期)」（昭島市民の健康づくりのための事業計画）においても、10～20代の朝食欠食率の増加が課題とされています。

学校給食課ですすめている食育の取組の1つとして、朝食習慣の定着に向けた取組があり、小学校で朝食の大切さについて話をすると、「朝食の大切さがわかった!」「毎日朝ごはんを食べるようにします!」と元気に答えてくれる子どもたちの姿が見られます。中学校でも3回シリーズの朝食の講話を行っていますが、子どもたちから「朝は食欲がわかない・・・」といった声も聞かれ、夜更かしや遅い時間の食事が原因で、朝起きてもお腹がすいていない状態であったり、就寝時間が遅くなればなるほど、決まった時間に起きることができず、朝食を食べる時間がとれなかったりする状況があるようです。朝食を食べないまま登校すると、授業に集中できないだけでなく、「疲れやすい」「頭痛や腹痛がする」といった体調不良の症状も出てきます。朝食をしっかり食べるためには、前日の夕食が消化されるように、就寝前の食事は控え、早寝・早起きを心がけましょう。

元気に学校生活を送るためには、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。まずは生活リズムを整え、毎日朝食をとることを心がけましょう。継続していくことで朝食習慣が定着していきます。食育を通じて、将来子どもたちが大人になったときに、自分の健康を自分で守れるようになってもらいたいと願っています。



「昭島市食育シンポジウム」の開催について



◆日時 令和7年1月30日(木) 午後2時30分～4時30分(開場:午後2時)

◆会場 アキシマエンス体育館

※会場に履物の用意をしております。上履きと靴袋を御持参下さい。

◆申込方法 令和7年1月29日(水)までに

電子申請(右記QRコードから)

もしくは下記問い合わせ先へ電話にて申込み(定員100名、申込順)

申し込みはこちら↓



◆テーマ「朝食を食べよう!～朝食習慣の定着に向けた取組～」

<第1部> 事例発表 昭島市の学校給食における朝食習慣定着のための取組事例

発表:学校給食課 栄養士

<第2部> 基調講演「家庭科の指導を生かした早寝・早起き・朝ごはん」

講師:武蔵野市立境南小学校 主任教諭 浅川大毅氏

<第3部> パネルディスカッション

コーディネーター:日本獣医生命科学大学 名誉教授 佐々木輝雄氏

パネリスト:武蔵野市立境南小学校 主任教諭 浅川大毅氏を含む4名を予定



【お問い合わせ】昭島市学校教育課学校給食課(Tel:042-541-8041)