給食たより 1月

令和８年１月８日
品川区立清水台小学校
校　長　髙橋　健一
栄養士　酒井　萌衣

あけましておめでとうございます。新年を迎え、3学期が始まりました。冬休み中に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人もいるのではないでしょうか。早寝・早起き・朝ごはんを基本として生活リズムを整え、元気にすごしましょう。

1月24日～30日は

全国学校給食週間

今から約１２０年前の明治２２年、山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で、家庭が貧しくてお弁当を持ってこられない子ども達のために、無料で食事を提供したことが学校給食の始まりといわれています。この時の給食はおにぎり、塩鮭、つけものでした。

学校給食は、その後全国に広まりましたが、戦争のために一時中断されました。戦後、栄養不足の子ども達を救うため、アメリカの「ララ」という団体から物資援助を受け再開されました。ララからの給食物資の贈呈式が昭和21年12月24日に行われ、この日を学校給食感謝の日と定めました。そして、学校給食の意義や役割についての理解と関心を深める週間として、冬休みと重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

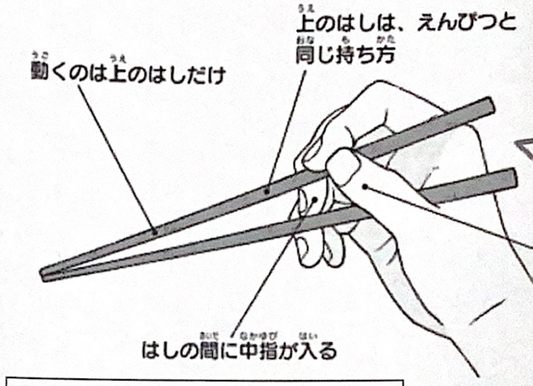
清水台小学校の学校給食週間

26日と 28日と３０日は昔の給食を再現します。27日は世界の料理シンガポールの海南鶏飯。29日は沖縄県の郷土料理ジューシー、豆腐チャンプルー、もずくスープを提供します。

- 26日(月) 給食の始まり再現メニュー
- 27日(火)　シンガポール料理(海南鶏飯)
- 28日(水) くじらを使った昭和の給食再現メニュー
- 29日(木) 沖縄県の郷土料理
- 30日(金) 今でも大人気昭和の給食再現「あげぱん」

はしの正しい使い方

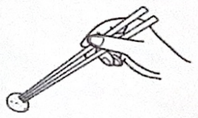
みなさん、はしを正しく持ち、正しく使うことはできていますか？はしを正しく使うことはマナーのひとつです。まずは、はしの持ち方を見直してみましょう。



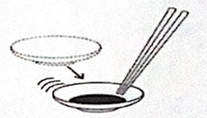
①えんぴつを持つようにはしを１本持ちます。
②もう１本のはしは、親指のつけ根と薬指で支えます。はしの間には中指が入ります。
③はしの先をそろえ、上のはしだけを動かします。

はしのマナー違反

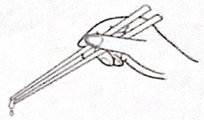
次のようなはしの使い方はマナー違反です。食事をする時は気をつけましょう。



〈さしばし〉
食べ物にはしをさす



〈よせばし〉
はしで皿をよせる

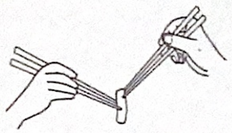


〈なみだばし〉
料理から水滴がおちる

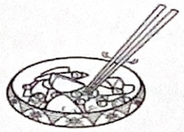
〈ねぶりばし〉
はしをなめる

〈まよいばし〉
どの料理をとるか迷ってしまう

〈くわえばし〉
はしをくわえる



〈はしわたし〉
はしとはしで料理をつかむ



〈さぐりばし〉
はしで食器の中をかきまぜる

今月のおすすめメニュー　ちょこもっちー

＜材料＞（４人分）
- 米粉・・・・・・・・・・・80ｇ
- ベーキングパウダー・・・3.2ｇ
- ココア・・・・・・・・・・3.2
- 三温糖・・・・・・・・・・24ｇ
- サラダ油・・・・・・・・・3.2ｇ
- 豆乳・・・・・・・・・・・120ｇ
- チョコチップ・・・・・・・8ｇ
- マフィンカップ・・・・・・4個

① 粉類は合わせてふるっておく
② 材料をよくまぜ合わせカップに入れる
③ １８０℃のオーブンで１５分～２０分焼く

※竹串をさして、生地がついてこなかったら焼けたサイン