

# 1月 給食だより



令和8年 1月  
池田市立学校給食センター

## あけましておめでとうございます

新しい一年がスタートしました。寒い日もありますが、給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。今年も、給食の時間がみなさんの楽しみの一つになりますように。

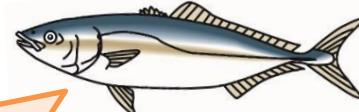
### おせち料理にこめられた願い

おせち料理は、新しい年を迎えるお祝いの料理として昔から食べられているものです。さまざまな願いがこめられた縁起物であるごちそうを重箱に詰めることで、「幸せを重ねる」という意味合いがあるとされてきました。



食べ物をたくさん  
収穫できることや  
家内安全を願い  
ます。

ぶり



出世魚といい、大きくなるにつれ  
て、呼び方が変わることから、  
立派に成長することを願います。

きんとん



金色に見える  
ことから、豊か  
な暮らしを願  
います。

おせち料理は、地域によっても様々な文化があります。特に雑煮は、もちの形や、みそが入っているかどうか、などの違いがあります。この機会に注目してみてくださいね。

13日(火)は「お正月献立」です!

## 1月17日は『防災とボランティアの日』

1995年1月17日に阪神・淡路大震災が起こりました。池田市でも様々な場所で大きな被害を受けました。日ごろから、災害が起きた時の備えを考えておくと、少しでも落ち着いて行動ができます。この機会に、日ごろの備えについて、おうちの人と話し合ってみましょう!

### 防災食べ物クイズに挑戦!

クイズ次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数か月～数年）腐りにくい食べ物はどれでしょう？

- ①小麦粉
- ②ショートケーキ
- ③生肉
- ④缶詰
- ⑤レトルト食品
- ⑥梅干し
- ⑦卵
- ⑧切干大根
- ⑨乾燥わかめ
- ⑩豆腐



16日(金)は  
「防災とボランティアの日献立」です!



答えはいくつかあります!  
正解は裏面にあります。

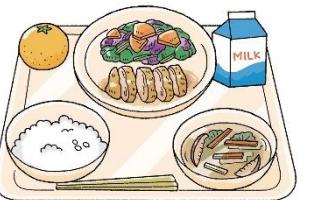
## 1月24日～30日は『全国学校給食週間』です！



今では毎日当たり前のように食べている学校給食ですが、昔は給食がありませんでした。給食が始まるまでは、それぞれのおうちで食事を用意し、学校にも弁当を持って行っていたのですが、体が成長するために必要な栄養素が不足している子どもが多くいました。そこで、元気な体を育てるために、栄養バランスの良い給食が始まりました。

### 給食の献立はどのように決められているの？

給食の献立は、私たち栄養教諭が考えて  
います。「栄養バランス」と「給食が楽しみに  
なるような献立」を大事にしています。



給食でとるエネルギー量と栄養素の量には、国で決められた目安があります。その目安に合うよう、料理を組み合わせます。体に必要な栄養素をしっかりとことで、毎日元気に過ごすことができ、体の成長につながります。

### 成長期にとってほしい！不足しがちな栄養素

#### ●たんぱく質

体の様々な部分をつく  
ります。（筋肉、血液、  
内臓、髪の毛、つめ、  
骨、皮ふなど）



#### ●カルシウム

骨や歯をつくります。大人になると骨の成長が止  
まってしまうため、今のうちにとて  
おきましょう。



#### ●鉄

赤血球をつくり、全身に  
酸素を運びます。足りな  
いと、フラフラする「貧血」  
になることがあります。



#### ●ビタミンC

骨や歯を強くするの  
を助け、かぜの予防  
をします。



#### とりすぎに注意！

#### ●ナトリウム（食塩）

とりすぎると生活習慣病に  
なることがあります。



26日(月)～30日(金)は、それぞれの栄養素をテーマにした献立です！  
どんな食べ物が使われているか、見てみましょう。