

いただきます!



# 食育つうしん 1月

## 2026年 金沢市立中央小学校

ごちそうさま!



新しい年になりました。「今年こそは!!」と新たな目標をたてた人も多いと思います。今年もおいしい給食、たのしい給食、学べる給食でみなさんの元気を応援します。今年もよろしくお祈りします。

今月の給食目標

## ～地域の食べものについて知ろう～



### 令和8年1月分 学校給食献立表

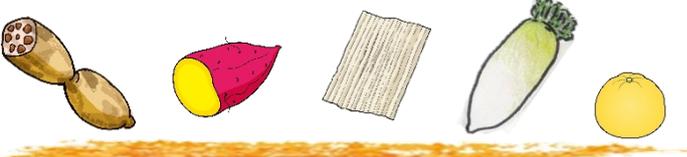
日	献立名	献立内容	おもな産品名(その料理に使用する主な産品を示します)	産品名	産品名	産品名
7	パン	小麦(福井県産)のクリームパン	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)
8	味噌汁	大豆(福井県産)の味噌汁	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)
9	魚	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)
10	野菜	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)
11	肉	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)
12	卵	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)
13	豆	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)
14	パン	小麦(福井県産)のクリームパン	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)
15	味噌汁	大豆(福井県産)の味噌汁	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)
16	魚	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)
17	野菜	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)
18	肉	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)
19	卵	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)
20	豆	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)
21	パン	小麦(福井県産)のクリームパン	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)
22	味噌汁	大豆(福井県産)の味噌汁	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)
23	魚	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)
24	野菜	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)
25	肉	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)	豚肉(福井県産)
26	卵	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)	鶏卵(福井県産)
27	豆	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)
28	パン	小麦(福井県産)のクリームパン	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)	小麦(福井県産)
29	味噌汁	大豆(福井県産)の味噌汁	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)	大豆(福井県産)
30	魚	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)	秋刀魚(福井県産)
31	野菜	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)	白菜(福井県産)

### 毎月のこんだて表をチェック!

毎月のこんだて表はメニューだけでなく、さまざまな情報を伝えています。こんだて表の左下には、その月の給食で使われる、地元でとれた食べ物が紹介されています。旬の地域の食べ物にはどんなものがあるのか、確かめてみましょう。

**地場産物使用食材(予定)**

ごはん、パン、牛乳、米粉、もやし、さつまいも、さといも、れんこん、かぶ、しゅんぎく、すだれふ、さつまいも入り野菜、かき揚げ、かぼちゃコロケ



地域の食材を知り地域で生産された食材を地域で消費することを、**地産地消**といます。生産者の顔が見えるので安心して買えますし、遠くから輸送しないため新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らすことができます。



### 1月15日(木) 郷土料理の献立です



かぶと鶏肉の治部煮風

あみえび佃煮

ごはん

めった汁

金沢市には、昔から地産地消を支えるために受け継がれてきた食材が数多くあります。それらは郷土料理にも欠かせない存在です。自然の恵みと、それらを育て守ってきた人々への感謝を込めて、味わって食べましょう。



# 「いしかわ食育ブック」への取組ありがとうございました！

食について学んだこと、食を通して身につけたことは、成長する上で大切なことです。チャレンジした人の感想を一部紹介します。

## 【児童の感想】

- 朝ごはんをちゃんと食べると元気いっぱい一日過ごすことができました。これからも朝ごはんを食べよう。
- 感謝して食べると「おいしい」という思いが強くなる。
- 最初は「やらなきゃ」という思いが強かったけど、最後は自分から「やりたい」と思うようになった。
- 食事は栄養だけでなく、心の中のこと大切だとわかった。



## 【おうちの方から】

- これからも好き嫌いをせずに、栄養バランスを考えてしっかりごはんを食べてね。
- 野菜の皮をむいたり、切ったりするのが上手になったね。苦手なもの頑張って食べていました。
- 毎日食事のお手伝いしてくれてありがとう。おいしいカレーも作ってくれてありがとう。
- 積極的にお手伝いしてくれて、とっても助かりました。



1月24日～30日は



<当時の給食の内容(明治22年)>

日本で最初の給食は明治22年山形県鶴岡市で始まりました。当時はお弁当を持って来られない子のために、ごはん・鮭の塩焼き・漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子供たちを救ったのです。これを記念して設けられたのが、学校給食週間です。

## 学校給食の今

現在の学校給食は、子供たちの心身の成長を支えるだけでなく、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(1月24日から30日まで)は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための1週間です。給食について改めて考え、感謝の気持ちでいただきますね。

給食は食について学ぶための『教材』として位置づけられています。



栄養バランス

感謝の気持ち

旬の食材

食事のマナー

食文化

食料の生産・流通・消費



世代や地域によって給食の思い出は様々です。好きな献立や給食にまつわるエピソードを、家族や友達と話してみましょう。