

1月



令和8年1月8日
目黒区立向原小学校
校長 畑柳 信之
栄養士 松澤あかね

きん が しん ねん 謹賀新年

あたら とし あ
新しい年が明けました。早寝早起き朝ごはんで生活リズムを
ととの げんき す
整えて、元気いっぱい過ごせるといいですね。



新年の無病息災を願う正月行事

1月には、今年一年の無病息災を祈る行事食が
たくさんあります。

1月11日は『鏡開き』

神様にお供えした鏡もちをいただきます。



七草がゆ



1月7日は
『人日の節句』。
『七草』です。

百人一首にも登場する「七草」の行事。ごちそ
うで疲れたお腹を休めて、今年一年の健康を
祈ります。

小豆がゆ



1月15日は
『小正月』です。

農耕の神様をまつる『小正月』。魔除けの力がある
色と信じられている赤い色をした「小豆」を使った
「小豆がゆ」を食べて、一年の健康を祈ります。

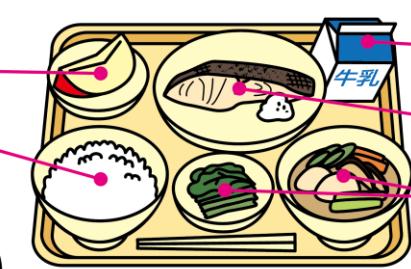
集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのが
おすすめです。1日のうち、脳が一番活動するのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを
補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よく
かむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べ
ることを心がけるとよいですよ。

ご飯は、ゆっくり
消化・吸収される
ため、安定した脳の
エネルギー源になります。

くだもの 果物

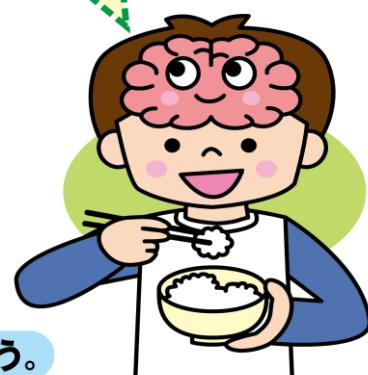
しゅ しょく 主食



牛乳・乳製品

しゅ さい 主菜

ふく さい 副菜 (汁物含む)



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

きゅうしょくクイズ！

なぜ、給食には毎日牛乳が出るのでしょうか？



②

子どもの成長に
欠かせないカルシウムが
しっかり摂れるから

①

国調査で、子どもの成長に
欠かせないカルシウムが足りて
いないことがわかったから

こたえ ①と②の両方でした！

国調査で、家庭の食事だけでは、成長に欠かせないカルシウムが
足りていないことがわかっています。足りない分を給食で補うために、
毎日牛乳が出ています。



風邪など 感染症に負けない体をつくろう！

手洗いを見直そう！

感染症の予防は、正しい手洗いを日々行うことと、感染症に負けない
体を作るために、バランスのよい食事をとることが大切です。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



感染症予防に「ピタミンACE」を！



ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギ
に多く含まれる



ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、
植物油に多く含まれる

