

すこやか 1月

令和8年 1月 7日
渋谷区立常磐松小学校
学校長
保健室



1月のすこやか目標 かぜやインフルエンザを防ごう

冬休みは、ゆったりと過ごすことができましたでしょうか。今年も常磐松の子供たちが、元気に楽しく過ごせることを願っています。厳しい冬の寒さで体が冷えてしまい、体調を崩す子がいます。首元や手足を冷やさないような服装の工夫を、引き続きよろしくお願いいたします。

● 3回目の身体計測を行います

9日（金）に5・6年・7組、13日（火）に3・4年、14日（水）に1・2年の身体計測を実施します。計測の結果はけんこうカードに記入し、各家庭に配布します。御確認をお願いいたします。

- けんこうカード … 1月の欄に押印もしくはサインの上、学校にお戻しください。
- 個別の成長曲線 … 参考のため、配布いたします。御家庭にて、保管してください。

身長・体重の増減で心配な様子がある場合、日頃の食事・運動や医療機関の受診等について、個別の健康相談を行うことができます。御希望がある場合は、養護教諭まで御相談ください。

朝ごはんでこんなに変わる？！

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



朝ごはんを食べていない

頭 エネルギー不足で
頭がぼーっとする



おなか 体温が
上がって元気に
動ける



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには

★ ★ ★ ★ ★ まず朝ごはんから。 ★ ★ ★ ★ ★

むし歯になりやすい 生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまり かまことに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



冬休みに崩れてしまった生活リズムを整えるポイント

- 就寝時間を決めて、少しずつ寝るモードに
 - やること、準備は早めに終わらせる
 - 寝る直前の入浴や明るい画面は×
 - 入浴後、体を冷やさない
 - 気持ちはよく眠れる寝室作りをする
- 朝は眠くても、早めに起きる
 - 部屋を暖かくしておく
 - しっかり朝食をとる（エネルギーになるもの）
 - 朝食後、歯みがきと排便ができると◎
- 日中はたくさん体を動かす
 - 好きな遊びや運動で体を動かす
 - 外で運動しやすい（軽くて暖かい）服装

～しながら 食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



1月

きゅうしょくのめあて

しょくじあとしそやす
食事の後は静かに休もう



【保護者の皆様】

あけましておめでとうございます。本年も児童のすこやかな成長を願い、安心・安全で、美味しい給食を作つてまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

【児童の皆さん】



ぜんこく がっこく きゅうしょく しゅうかん 全國学校給食週間

毎年、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。明治22年、山形の小学校で、家が貧しく、お弁当を持ってくることができない子どもたちに昼食を出したのが「学校給食」の始まりとされています。
「全国学校給食週間」は、学校給食について理解を深めるための週間です。常磐松小の給食週間の献立を一部紹介します。

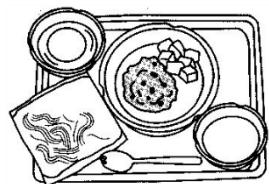
・26日(月)

牛乳・ミルマーク(コーヒー味)・ソフトめん・ミートソース・あおのりポテト・みかん

昭和40年代の給食をイメージしました。「ミルマーク」とは、牛乳をよりおいしく飲むための粉末のコーヒー牛乳の素です。「牛乳は栄養的に優れたもの。でも、おいしく飲んでこそ初めてその栄養としての価値がある」と考え、開発されました。牛乳が苦手な人も飲んでくれるといいな、と思います。

「ソフトめん」は、パンしか主食がなかった日本の学校給食に、パンと同じ強力粉を使って「新たな主食」として開発・導入されました。学校給食以外ではなかなか食べることができないので、よく味わって食べましょう。

【昭和40年代】
ソフト麺・ミートソース・フライドポテト・ミルク



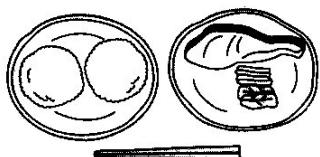
・30日(金)

牛乳・麦ご飯・鮭の塩焼き・こまつなのおひたし・すいとん

明治22年、お寺の中に開校された、山形県の私立忠愛小学校で出された日本で最初の給食をイメージしました。当時は米飯、魚、野菜のおかずが中心でした。

「すいとん」は、戦時中から戦後にかけての食料難時代に、米の代用食として登場しました。当時は小麦粉を水で練っただけのシンプルなものでしたが、30日の給食では、小麦粉に米粉を混ぜて、もちもちとした触感に仕上げます。

【明治22年】
おにぎり・焼き魚・つけもの



コラボ給食
クロアチア共和国

15日(木)は、クロアチア共和国大使館とのコラボ給食を提供します。クロアチア大使館は渋谷区・広尾にあり、大使館の皆様が渋谷区の中学生のためにレシピを教えてくれました。

クロアチアでは、肉と魚、どちらもよく食べられます。ハーブや塩、オリーブオイル、香辛料などを使ったシンプルな味つけが好まれています。「ミートボール」にも香辛料を使い、クロアチアの味に近くなっているそうです。クロアチアには多くのスープ料理がありますが、「チキンラグースープ」はとり肉、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、カリフラワーとマカロニが入った家庭料理のひとつです。

(15日のこんだて)

丸パン・トマトソースのミートボール・マッシュポテト・チキンラグースープ

【学校栄養職員】