きゅうしょくだより　１月号

練馬区立開進第一小学校

早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

２０２４年辰年　あけましておめでとうございます！

冬休みがおわり、辰年が始まりました。３月まであっという間です！日本には、「１月は行く、２月は逃げる。３月は去る。」という言葉があります。今の学年で過ごすのもわずか３ヶ月弱です。毎日を大切に、そして充実した日にするためにも規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう！

全国学校給食週間（１月２４日から３０日）

開進第一小学校では、学校給食週間に練馬区産や東京都産の食材（野菜・魚）を使った献立を提供します。また、昭和２０年～４５年頃まで給食でよく使われていた「くじら肉」を使用した献立も登場します。くじらは低カロリー、低脂肪、高たんぱく質の食べ物です。かみごたえがありますので、よくかんで味わいましょう。

〔学校給食の歴史〕

明治２２年に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持って来られない子のために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、この忠愛小学校の昼食提供は全国へと広まりましたが、戦争により中断をすることになります。しかし、戦争が終わった昭和２２年には学校給食が再開されます。子供たちの栄養不足を解消するために、外国からの支援物資などが届き、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食の提供がありました。小麦が届いたため、パンの提供もありました。昔のコッペパンは、靴みたいに大きかったそうです。飲み物も牛乳ではなく脱脂粉乳という粉をお湯でといて作り、大きなポットに入れられて教室まで運ばれたそうです。・・・牛乳のようにおいしい飲み物ではなかったようです。

〔１月のこんだてから〕

１１日白玉あずき

１１日は鏡開きです。お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事です。あずきは給食室でコトコト煮ます。

１９日とり飯・かねんしゅい（宮崎県郷土料理）

かねんしゅいは、かね＝さつまいも　の（ん）　しゅい＝しるという意味です。ほんのりあまいおだんごを楽しみましょう。

２４日練馬産人参を使用した一斉給食

スパゲッティ・ミートソース、キャロットドレッシング、にんじんケーキの献立のすべてに練馬産人参を使用します。人参の総量は27.5 kgです。人参の甘みを感じましょう。