

給食たより

1月

平成27年度

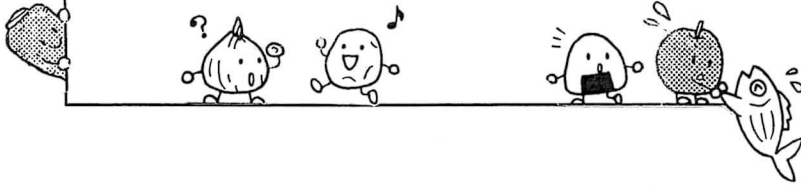
1月8日



練馬区立開進第四小学校

校長 佐々木 秀之

栄養士 戸澤 佳恵



あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。今年も美味しい給食をみなさんにお届けしていきますので、楽しみにしてください。インフルエンザや感染性の胃腸炎も流行っています。外から帰ってきた時や食事の前など、いつも以上に手洗い・うがいを丁寧にを行い、風邪をひかないように気をつけましょう。また、冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活しましょう。



野菜や果物を食べて抵抗力をつけよう!!

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになる食べ物といえば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物は大きく分けると6つの働きに分けられます。



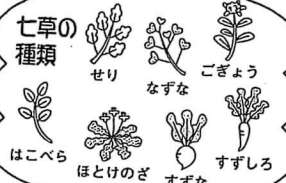
植物は生まれてから死ぬまで一定の場所にいます。害虫に攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができません。そのため、これらから身を守るために、各種のファイトケミカル（ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するクスリのような成分）を持っています。

私たちは野菜や果物を食べてこの力を借りれば、病気に負けない力のもとを身につけることができるのです。

抵抗力をつける食べ物



「七草がゆ」は、7日は松の内（1月1日～7日）の最後の日にあたり、お正月のごちそうを食べて疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養を補えるという点から、からだにとって良い料理です。おかゆに入れる七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロですが、もともとは7種類の若菜なので、春の七草以外の物でもかまいません。ネギやほうれん草、小松菜、みつばなど、冷蔵庫にある野菜も大いに利用しましょう。





ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間



めいじ 22 年
明治22年



げんたい
現在



1月24日～30日は全国学校給食週間です。「学校給食」は明治22年、山形県にある小学校で家庭が貧しくお弁当をもってこれられない子どもたちの為に無料で、おにぎり、漬け物、焼き魚など、簡単な食事が提供されたことが始まりだといわれています。給食はその後全国へ広まり、実施されるようになりましたが、戦争による物資不足により中止せざるを得なくなりました。戦争が終わり、外国などからの支援物資により昭和21年12月24日に給食が再開されました。ちょうど冬休みに入るので、1カ月後の1月24日を学校給食記念日に、24日からの1週間を全国学校給食週間とすることになりました。

〇25日(月)

せんべい汁



・・・青森県八戸市周辺の郷土料理で、汁用の南部せんべいを入れた汁物です。汁を吸った“せんべい”はトロっとした食感です。

〇26日(火)

練馬大根たくあんのゴマ炒め

・・・「練馬大根たくあん」を大根の葉やゴマと一緒に炒め、ごはんのお供にして頂きます。練馬区内で作られた練馬大根で作った“練馬大根たくあん”、地産地消の献立です。

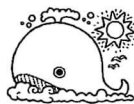
〇27日(水)

よこすかカレーライス

・・・みなさんの大好きなカレーライスのルーツは明治時代に横須賀にあった海軍で作られたのが始まりだといわれています。当時のレシピを再現しました。

〇28日(木)

ジュシー・もずくスープ



・・・「ジュシー」は沖縄の炊き込みごはんのことです。給食では、豚肉や刻み昆布などを入れて作った具を、炊きあがったごはん混ぜ込みます。「もずくスープ」は、沖縄でとれた“もずく”をたっぷり使って作ります。

〇29日(金)

クジラの竜田揚げ

・・・昭和30年代～40年代の給食によく登場した食材であるクジラ肉を使って竜田揚げを作ります。

☆牛乳について☆

11月の集乳地実績は、千葉県・群馬県・岩手県・秋田県・宮城県・青森県 でした。
1月の集乳予定産地は、千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県 です。
また、11月・12月に実施された学校給食用牛乳の放射性物質検査は、測定下限値以下(放射性セシウム50Bq/kg) でした。

☆引き落としについて☆

学校給食費の徴収に、ご理解・ご協力をお願い致します。
今年度、最終の引き落としは 1月21日(木) です。※前日までにご入金ください。

