

(家庭数配布)  
平成29年度  
冬休み号

# 給食だより

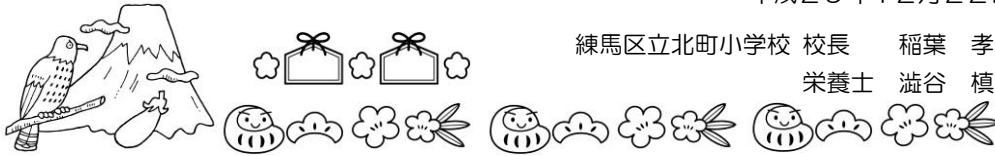


早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
1月の引き落としは**1月5日(金)**です。

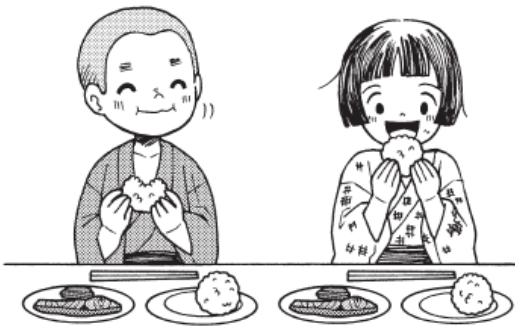
平成29年12月22日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之  
栄養士 澁谷 楓

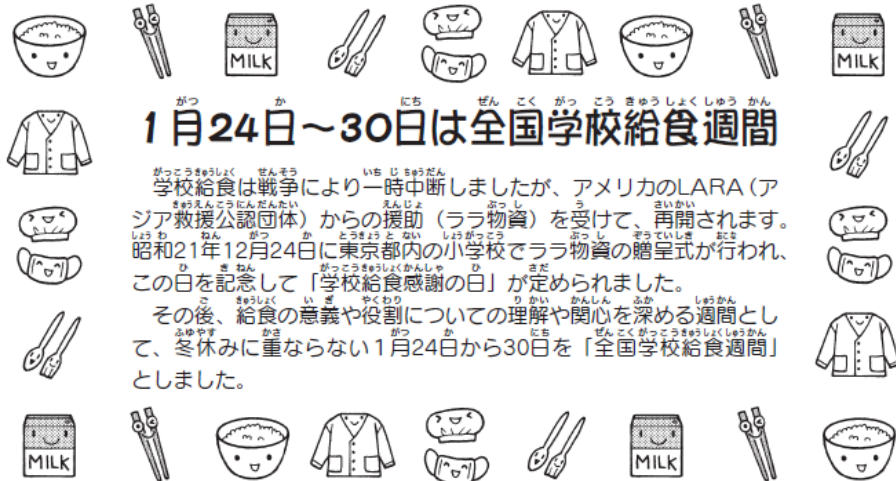


もうすぐ楽しい冬休みが始まります。休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送って元気に過ごしましょう。  
年が明けて、1月24日から30日までは全国学校給食週間です。この機会に、学校給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。

## 学校給食の始まり



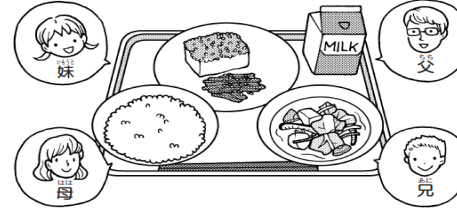
日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。  
それから、全国各地へと広がっていきました。



## 1月24日~30日は全国学校給食週間

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助(ララ物資)を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。  
その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

## 給食の思い出を家族で話題にしてみませんか?



家族で食事をする時に、給食の思い出を話題にしてみましょう。好きな(好きだった)給食の献立や印象に残っているできごとなどを、ぜひ語り合ってみてください。



- 9日 <新春七草献立> ごはん 松風焼き 紅白なます 七草雑煮**  
新年のお祝い献立として、「松風焼き」「紅白なます」を出します。そして、1月7日が七草の日であることにちなみ、「七草雑煮」を出します。しっかり食べて、今年一年元気に過ごしましょう。
- 11日 <鏡開き> お頭付きたいめし 紅白しるこ**  
11日は鏡開きです。北町小では、この日にちなみ、手作りの「紅白しるこ」を出します。白は豆腐と白玉粉で作ったお団子、紅は、白玉粉ににんじんを入れて色づけします。豪華なお頭付きたいめしは、新年のお祝いをかねて出します。お楽しみに!!  
《↓全国学校給食週間中の献立をピックアップしてご紹介します。↓》
- 24日 <学校給食の歴史・山形県郷土料理> ごはん 鮭の塩焼き 菊入りのり和え 芋煮**  
学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡町の小学校で提供された昼食が始まりと言われています。当時の献立をイメージしたメニューにあわせ、現・鶴岡市がある庄内地方でも栽培が盛んな“菊”を使った和え物と、山形県を代表する郷土料理“芋煮”を出します。
- 25日 <昭和27年頃の給食> コッペパン 鯨の竜田揚げ 塩もみやさい**  
**じゃがいものカレー煮**  
昭和27年頃の給食の主食は主にパン(コッペパン)でした。そして、当時の給食の定番といえる“くしら”でした。今では減多に食べられない食材です。1年生は食べたことがない子が多いのではないのでしょうか?どんな味がするのかな?と想像しながら、楽しみにしてみてください!
- 26日 <地場産物・関東名物料理> 練馬たくあんごはん 手作りジャンボギョーザ けんちん汁**  
練馬たくあんごはんには、練馬大根で作った“練馬本干しめか漬けたくあん”を使います。だいこん葉と共に炒めて味付けをし、ませこみます。手作りジャンボギョーザは“餃子の街”として有名な栃木県宇都宮市の名物から、そしてけんちん汁は、神奈川県鎌倉市の建長寺が発祥であるといことから、関東地方を代表する名物料理として出します。
- 29日 <世界三大料理 中華料理> 油淋鶏(ユーリンチー)**  
中華料理は、世界三大料理のひとつとして有名で、日本人にもとても馴染みのある料理です。油淋鶏は、日本でもよく食べられている中国広東省の料理です。本来は丸ター羽の鶏肉に油をまわしかけながら調理するものですが、学校では唐揚げのように揚げて、甘酸っぱいたれをかけて出します。
- 30日 <昭和40年頃の給食> スパゲティミートソース**  
学校給食週間最終日は、昭和40年頃の給食で大人気だった“ソフト麺”をイメージしたスパゲティミートソースです。昔は袋に入ったうどんのようなソフト麺を、お椀に入ったミートソースにつけて食べていたそうです。当時食べていた人にとっては、とても思い出深い、そして今でも人気の高いソフト麺。現在では給食用にソフト麺が手に入らないため、今回は“生パスタ”をソフト麺の代わりに使います。生パスタは給食用として最近登場したばかりのスパゲティです。現在の給食を食べながら、昔の給食を想像してみてくださいと思います。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Aμg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	Cmg	g
北町小平平均	623	25.0	28.6	335	2.2	266	0.35	0.54	26	4.4
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5