

給食だより

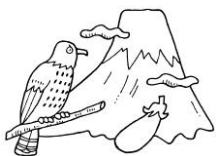


早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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7日(月)です。

平成30年12月20日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 慎



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日は全国学校給食週間です。みなさんの体と心の成長を支えている給食について考えてみましょう。

全国学校給食週間とは

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

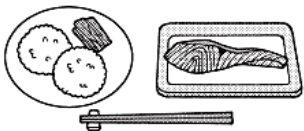
学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。



……知っていますか……

学校給食の始まり

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりといわれています。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物などが出されたといわれます。



1月11日は鏡開きです

年神さまへお供えしていた鏡もちを、おしるこなどにして食べる日です。鏡もちはお供えたものなので刃物で切ることをさけて、木づちなどで、もちを小さく割ります。

ていねいに配せんをしよう



1月の献立から

- 8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> お頭つきたいめし 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。豪華なお頭つき鯛めしは、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 日本の郷土料理<東北> サメちゃんのみそカツ(宮城) 芋煮(山形)
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。その学校給食発祥の地である山形県の郷土料理「芋煮」と、隣の宮城県の名産品「モウカサメ」を使ったみそカツを作ります。モウカサメは癖が少なく、成長期に必要なたんぱく質と、頭に良いDHAと一緒に摂ることができるヘルシーな食材です。
- 25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「練馬本干しぬが漬けたくあん」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うことから、関東地方を代表する名物料理として出します。
- 28日 日本の郷土料理<近畿・四国> たこめし(兵庫) 梅きゅう(和歌山) ゆず塩肉じゃが(高知)
たこめしは、兵庫県の郷土料理で、たこが入った炊き込みごはんです。コリコリとした、たこ独特の食感を楽しんでもらいたいと思います。梅きゅうには和歌山県の名産品の梅を使用し、ゆず塩肉じゃがには、高知県の名産品であるゆずを使い、高知の料理をイメージして作ります。
- 29日 <昭和27年頃の給食> 麦ごはん 鯨の竜田揚げ お新香 じゃがいものカレー煮
昭和27年頃の給食の定番といえば「くじら」でした。今では滅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、楽しみにしててください!
- 30日 日本の郷土料理<九州> 野菜ちゃんぽんめん(長崎) さつまいもチップス(鹿児島)
ちゃんぽんめんは、長崎県の郷土料理で、ちゃんぽんという言葉には「混ぜこぜ」という意味があります。豚肉、キャベツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、椎茸をたっぷり入れて作ります。さつまいもチップスには、鹿児島県の名産品のさつまいもを使って米油でカラリと揚げて作ります。




七草がゆ

七草がゆは、7日の朝に春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほどけのぎ、すずな、すずしろ)が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。

かゆに入れる七草は、6日の夜に「七草なずな とうどの鳥が 日本国に 渡らぬ先に」などと歌いながら包丁でたたきます。

この歌は由緒を煮らす鳥を追いはらう、鳥追いに関係のあるもので、七草がゆの行事と、豊作を祈る行事が結びついているといわれています。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	Kcal	%	%	mg	mg	Aμg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
北町小平均	627	15.6	28.4	326	2.1	249	0.36	0.49	31	4.3	2.7
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の1.3%~2.0%	摂取エネルギー全体の2.0%~3.0%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満