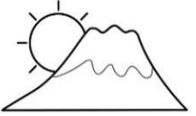


新年あけましておめでとうございます。冬休みは年越しそばやおせち料理、お雑煮など日本に昔から伝わる食文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。1、2月は1年で一番寒い時期です。「早寝早起き朝ごはん」で冬も元気に過ごしましょう。本年もよろしくお願ひいたします。



「開かないで開く」 鏡もち

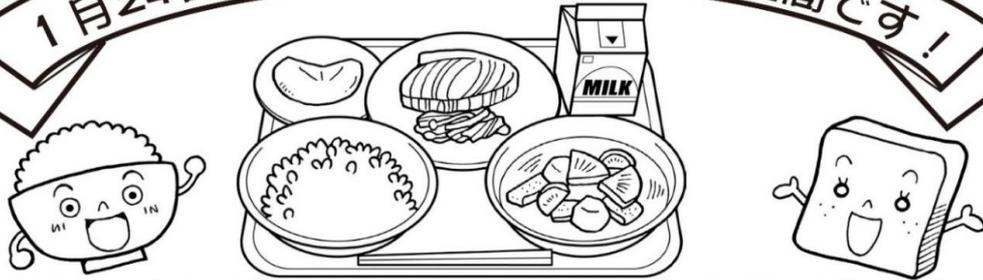


1月11日は鏡開きです。お正月に神様にお供えした餅を下げて食べる日です。鏡餅は縁起物なので包丁などの刃物では切らず木槌や手で割って食べます。お汁粉や揚げ餅などにさせていただきますが、鏡餅を食べることで神様の力をいただけるという意味があります。昔から鏡には神が宿るとされ、神聖なものとして扱われていたため「鏡餅」と呼ばれるようになりました。

小正月

1月15日あたり（旧暦で元旦）に小正月を祝う風習があります。地方や地域によって異なりますが、繭玉を作って飾ったりどんど焼きをしたり、あずきがゆを食べたりします。給食では16日にお赤飯とこづゆで新年をお祝いします。

1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は明治22年（1889年：今から134年前）に山形県鶴岡市で始まったと言われています。食べる物が思うように手に入らなかった時代、学校給食は多くの子どもたちの健康と成長を支えました。「全国学校給食週間」は児童や教職員をはじめ、保護者や地域の方々为学校給食への理解と関心を深め食育活動を推進する期間です。本校では日本各地の郷土料理を給食に取り入れました。この機会に是非学校給食について考えたり、家族や友人、先生方と話をしてみましよう。

学校給食の7つの目標

- ①健康増進
- ②望ましい食生活の確立
- ③助けあい、協力して楽しく食べる
- ④自然の恵みに感謝する
- ⑤働く人々に感謝する。
- ⑥日本の伝統食の継承
- ⑦生産や流通について知る

日本の学校給食

日本では「学校給食法」によって安全で栄養バランスの優れた給食が提供されるよう定められています。また単なる栄養補給ではなく食育の場としての役割を果たしています。日本の給食はとて優れていてすばらしいものです。給食には苦手なものが出ることもありますがその時は是非一口食べてください。「食べてみたらおいしかった！」という経験をたくさんして欲しいです。練馬区の学校給食では牛乳が毎日ありますが、牛乳は成長期のみなさんにとって必要な栄養素であるタンパク質やカルシウムが豊富に含まれているからです。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。