1月給食だより

平成27年1月8日
練馬区立向山小学校

冬休みは楽しく過ごせましたか？早いもので今年度もあと数ヶ月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの１日１日を大切に過ごしていきたいですね。ところで、休み明けに朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？　冬休み中につい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。

生活のリズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

<1月の給食から>

・1月24日～30日は、全国学校週間です。そこで、26日から30日の週に郷土料理を作ります。

26日・・・・　ひっつみ風汁（岩手県）
小麦粉を耳たぶぐらいの柔らかさにねり寝かしたものをひっつまんで（ひきちぎっての方言）鍋に入れることから『ひっつみ』の名がつきました。給食では、白玉団子を使いひっつみ汁をつくります。

27日・・・・　筑前煮（がめ煮）（福岡県）
筑前煮は、福岡の郷土料理で『がめ煮』といわれています。

29日・・・・　だいこんポトフ
だいこん入りポトフは、郷土料理ではありませんが練馬区で栽培された青首大根を使ったポトフです。練馬で採れた大根を味わってもらいたいです。

30日・・・・　のっぺい汁（新潟県）
大根・にんじん・里芋・鶏肉などの野菜や肉を煮込みとろみをつけた汁です。このとろみが、体を温め寒いこの時期にはおいしい汁物です。

郷土料理は、まだまだたくさんあります。給食のなかでこれからも紹介していきたいと思っています。

<11月19日から12月19日使用食材一覧>

北海道・・大豆、ﾊﾞﾀｰ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、みそ、豚肉、人参、玉ねぎ、金時豆、鮭　岩手・・鶏肉　山形・・ねぎ
青森・・豚肉、ごぼう、ねぎ、ﾆﾝﾆｸ、ねぎ、りんご　長野・・みそ、えのきだけ、しめじ、ﾘﾝｺﾞ、粉寒天
群馬・・ｺﾝﾆｬｸ、うずらの卵、豆腐、きゅうり　栃木・・卵、もやし　練馬区・・キャベツ、大根
千葉・・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、油揚げ、大根、キャベツ、人参、パセリ、ねぎ、かぶ、きゅうり　福井・・米粒麦
神奈川・・豆腐、生パン粉、ピザチーズ　茨城・・にら、白菜、ピーマン、赤ピーマン、チンゲン菜
埼玉・・小松菜、きゅうり、豚骨、里芋、卵、大根、人参、ブロッコリー　和歌山・・みかん　兵庫・・ﾁｰｽﾞ
愛知・・キャベツ、大豆　広島・・レモン汁　愛媛・・かつお節、たけのこ、みかん　高知・・しょうが
徳島・・はす　大分・・干ししいたけ　熊本・・くり、豚肉、みかん　長崎・・豚肉、じゃがいも
鹿児島・・かつお節、鶏がら、いんげん、国産春雨　宮崎・・里いも、切り干し大根　ﾙｳｪｰ・・ししゃも
インドネシア・・じゃこ、くろかわかじき　ベトナム・・むきえび　台湾・・桜えび　ペルー・・いか
大西洋・・さば　パラグアイ・・ごま

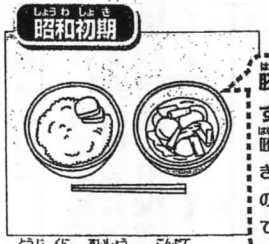
早寝　早起き　朝ごはん

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

学校給食のあゆみ

◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。ところが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、日本中で食べ物が不足してきたため、学校給食も中止せざるをえなくなっていきました。

おにぎり・焼き魚・漬物
山形県の私立忠愛小学校で出されたとされる給食



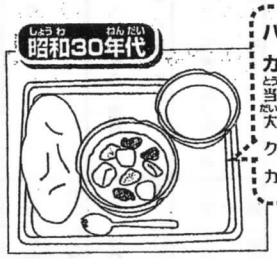
胚芽米飯・すいとん・漬物
胚芽米のご飯と、きな粉とサクラエビの入ったすいとんで、栄養満点！

※当時、国から推奨された献立

◆戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体・ララ（アジア救援公認団体）からの援助物資で、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。そこで、昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉の子どもたちへ試験的に学校給食を実施することになり、この日に給食用物資の贈呈式が行われました。それを記念して12月24日を"学校給食記念日"としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、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。

マカロニとサケ缶のミルクスープ
ララ物資を使って、東京の小学校で出された給食

◆戦後の給食に登場した脱脂粉乳で作られたミルク。栄養豊富で、子どもたちの栄養改善に役立ちましたが、独特の風味で苦手な子が多かったようです。



パン・ミルク・カレーシチュー
当時、子どもたちに大人気だったクジラ肉の入ったカレーシチュー

ソフトめん　ミートソース・フライポテト・ミルク・桃缶
「ソフトめん」は、給食のために開発されためん

◆学校給食は当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。食べるものに困らなくなった現在では、子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような"教材"としての役割も担っています。

学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。２月５日（木）が
26年度最後の引き落としとなります。残高のご確認をお願いいたします。