

給食だより1月号

平成31年1月8日

練馬区立向山小学校

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

あけましておめでとうございます。冬休み明けは、朝起きるのがつらくなったり、体がだるくなったりする人も多いようです。インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調をくずしやすくなりますので、手洗い・うがいも忘れずに、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に登校しましょう。

【生活リズムを整えるコツ】

起きたら日光を浴びる

決まった時間に食事をとる



朝ごはんを必ず食べる

寝る直前にデジタル機器を使わない

夜食は控える

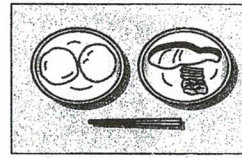


ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

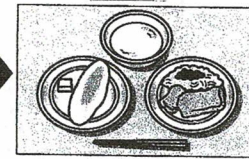
1月24日～30日

明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子供たちのために食事を出したのが学校給食の始まりとされ、全国に広まりましたが、昭和16年に太平洋戦争のため、中断されました。戦後ユニセフの支援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、これを記念して設けられたのが学校給食週間です。今は豊かになりましたが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

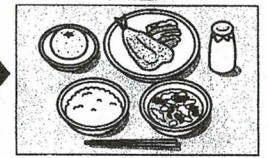
◆明治22年



◆戦後(昭和25年ごろ)



◆現在



今月の給食から

学校給食週間期間中に郷土料理を取り入れました。24日は東京都、25日は埼玉県、28日は沖縄県、30日は北海道の郷土料理です。また29日には鯨肉を献立に取り入れました。昔は安かったためよく給食に出されました。

主な給食食材12月分

いんげん…沖縄県 いちご…宮崎県 えのきたけ・しめじ…長野県 練馬大根・小松菜…練馬区 ジャがいも・玉葱・かぼちゃ…北海道 胡瓜…群馬県 白菜・チンゲンサイ…茨城県 にら・もやし…栃木県 にんにく…青森県 生姜…高知県 大根…神奈川県 干葉豆腐…千葉県 人参…埼玉県 葱…埼玉県 干葉豆腐…千葉県 ピーマン…茨城県 宮崎県 ブロッコリー…群馬県 セロリ…静岡県 キャベツ・ミニトマト…愛知県 ラ・フランス…山形県 みかん…佐賀県 精米…青森県 いか…北太平洋 鮭…北海道 わかさぎ…カナダ ムキカレイ…大西洋 豚肉…茨城県 青森県 鶏肉…岩手県 宮崎県

給食費の引き落としにご協力ください。1月の引き落とし日は10日(木)です。