



あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p>
-----------------------------	---------------------------------	---------------------------	--------------------------

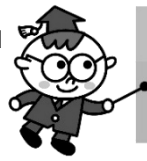
1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月 おせち料理・お雑煮</p>	<p>7日 人日の節句 七草がゆ</p>
<p>11日 鏡開き お汁粉</p>	<p>15日 小正月 あずきがゆ</p>

給食費の引き落としは1月12日（火）です

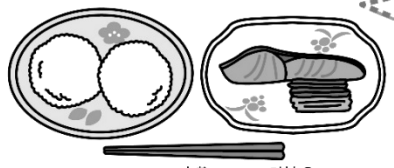
19日は自分たちでアート丼を作ります。写真を撮って展示会で展示予定です



日本の学校給食の歴史を知ろう！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

● 明治22年 (1889年)

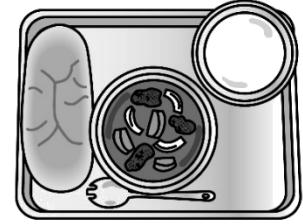


おにぎり 塩づけ 漬物

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



● 昭和25年 (1950年)



パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

● 昭和38年 (1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

● 昭和39～43年 (1964～1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

● 昭和51年 (1976年)



米飯給食が正式に始まる



社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。



1月こんだて

令和3年

練馬区立向山小学校

実施日			献立	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質
8	金	牛乳	くろめとこんぶのごはん ぶりのてりやき いためなます ななくさじるふう	牛乳 鶏肉 黒大豆 刻み昆布 油揚げ ぶり 鶏肉	精白米 米ぬか油 上白糖 三温糖 でんぶん ごま 里芋	人参 干し椎茸 生姜 大根 蓮根 かぶ 小松菜	640	18
12	火	牛乳	ごはん とうふいりはっぽうさい ごぼうとまめのチップス	牛乳 豚肉 木綿豆腐 えび 黄大豆	精白米 米ぬか油 上白糖 でんぶん ごま油 揚げ油	にんにく 生姜 人参 筍 白菜 ねぎ チンゲン菜 ごぼう	632	16.9
13	水	牛乳	ごはん さばのこうみやき やさいのごまずあえ なまあげとこんさいのみそしる	牛乳 さば 生揚げ 米みそ	精白米 上白糖 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 緑豆 もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根	619	17.3
14	木	牛乳	バターライス ハッシュドビーフ ビーンズサラダ	牛乳 牛肉 クリーム レンズ豆 ひよこ豆	精白米 大麦 有塩バター 米ぬか油 ざらめ糖 薄力粉 三温糖	パセリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト ビュレ グリンピース きゅうり コーン缶	799	9.1
15	金	牛乳	みそラーメン ベジタブルソテー くだもの	牛乳 豚肉 米みそ ベーコン	中華麺 ごま油 米ぬか油 三温糖 ラード	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ 緑豆 もやし コーン缶 小松菜 キャベツ ほうれん草 ぼんかん	585	15.4
18	月	牛乳	だいずいりひじきごはん やしししゃも えのきのあっさりじる	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 黄大豆 ししゃも 豚肉	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖	人参 ごぼう 大根 えのき 小松菜	579	20.1
19	火	牛乳	アートどん とりにくとこんさいのしる	牛乳 鶏肉 鶏卵 のり 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖	生姜 人参 きゅうり ごぼう 白菜 大根 ねぎ	577	16.4
20	水	牛乳	ごはん マーボーだいこん はるさめサラダ	牛乳 和牛 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん 春雨	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 筍 ねぎ 大根 小松菜 緑豆 もやし きゅうり	630	13.8
21	木	牛乳	ごはん とりにくのからあげ ごまあえ むらくもじる	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 揚げ油 でんぶん 上白糖 ごま	生姜 キャベツ 人参 小松菜 大根 えのき ねぎ	668	16.3
22	金	牛乳	しょくパン てづくりみかんジャム ブロッコリーのとうにゅうクリームに ガーリックサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 クリーム	食パン グラニュー糖 でんぶん 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 米粉 マカロニ	みかん缶 みかん ジュース 人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく	601	14.8
25	月	牛乳	ごはん くじらのたつたあげ はくさいのぼんずあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 クジラ肉 豚肉 米みそ	精白米 でんぶん 揚げ油 上白糖 米ぬか油	生姜 白菜 人参 小松菜 レモン ゆず ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	611	18.7
26	火	牛乳	ごまわかめごはん さけのしおやき ごぼうのピリからいため だいずいりさつまじる	牛乳 わかめ 鮭 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油あげ 黄大豆 米みそ	精白米 大麦 ごま 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 さつまいも	ごぼう 人参 蓮根 ねぎ 小松菜	644	19.6
27	水	牛乳	ごはん ぎせいどうふ やさいのびたし とんじる	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 豚肉 米みそ	精白米 米ぬか油 三温糖 上白糖 こんにゃく じゃがいも	人参 干し椎茸 ほうれん草 キャベツ 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	638	17.6
28	木	牛乳	ビーフカレー ねりまサラダ	牛乳 牛肉 ポンレスハム	精白米 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 小松菜	682	11.6
29	金	牛乳	きなこあげパン だいこんポトフ もやしサラダ	牛乳 きなこ 豚肉 ひよこ豆	コッペパン 揚げ油 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ パセリ 緑豆 もやし ほうれん草 コーン缶	634	14.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	632	15.9	31.1	2.4	330	96	2.3	302	0.34	0.53	27	4.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

にんにく	青森県	人参	千葉県	ほうれん草	東京都	生姜	高知県	小松菜	練馬区	大根	千葉県
玉ねぎ	北海道	じゃがいも	北海道	ブロッコリー	埼玉県	ねぎ	新潟県	ごぼう	青森県	もやし	栃木県