

食育だより

令和2年度1月号

練馬区立関町北小学校

校長 大野 泰弘

栄養士 山田 瑞季



『早寝早起朝ごはん運動』
シンボルマーク



あけましておめでとうございます


皆様にはご健勝にて、新しい一年をお迎えになられたことと存じます。今年も安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

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などが重要です。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体調を崩しやすい時期です。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、1年間健康で過ごせるようにしましょう。

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</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>  <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起のよい食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p>  <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>  <p>歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p>  <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

1月の引き落とし日は **1月15日(金)** です。

今年度の引き落としは1月、2月のあと2回です。

《1月の献立より》

8日(金)・・・お正月・人日の節句(7日)献立

お節料理である「松風焼き」「紅白なます」、人日の節句で食べられる七草の中からせり・すすな・すすしろを使った汁物を作ります。

12日(火)・・・鏡開き(11日)献立

鏡開きにちなんで、白玉もちを入れた汁物を作ります。

15日(金)・・・小正月献立

小正月に食べられる小豆を使って、「小豆ごはん」を作ります。

19日(火)・・・「食育の日」にちなんだ献立

毎月19日は『食育の日』です。今月は、青森県産のいかを使った「いかのかりんとう揚げ」と「せんべい汁」を作ります。

20日(水)・・・世界の料理「ロシア」・和牛使用献立

ロシア料理である「ビーフストロガノフ」「ボルシチ」を作ります。

また、現在新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響がでており、国では和牛肉の販売促進のため学校給食における和牛肉の提供に対する補助事業を行っています。東京都においても令和3年1月から2月にかけて本事業での和牛肉を提供することとなりました。いつもの給食では食べることができない和牛肉をおいしく調理し、児童に届けたいと思います。

25日(月)～29日(金)・・・全国学校給食週間にちなんだ献立

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。これにちなみ、この1週間は、東京都産食材や練馬区産食材を使用した給食や、昔の学校給食を再現した給食を作ります。お楽しみに！

25日(月) 東京都産食材を使用した給食
(東京都産ムロアジ・小松菜・にんじんを使用予定)

26日(火) 学校給食開始当初とされる給食を再現します。

27日(水) 昭和40年頃とされる給食を再現します。

28日(木) 昭和50年頃とされる給食を再現します。

29日(金) 練馬区産食材を使用した給食
(練馬区産大根・キャベツ・ねぎを使用予定)



全国学校給食週間とは

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用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、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める習慣として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。