

[家庭数配布]

食育だより

令和3年度1月号

練馬区立関町北小学校
校長 吉川 文章
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。どうぞよろしくお願いいたします。

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。



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でよいので食べてみてください。

1月の給食目標は「好き嫌いをせず残さず食べよう」です。初めは苦手でも、少しずつ食べてみることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたら「おいしかった!」ということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「とら年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

出典：学校給食 2021年12月号

保護者の皆様へ

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17(月)**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!》

11日(火)・・・お正月・春の七草献立

縁起のよい食材である黒豆(まめに暮らせるように)と昆布(よろこぶ)を使用したまぜごはんや、おせち料理の「松風焼き」と「紅白なます」、また、7日に健康を願って食べられる春の七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ)の中からせり・すすな(かぶ)・すすしろ(だいこん)を使った汁物を作ります。

12日(水)・・・鏡開き献立

昔、鏡は人の心を映す神様だと考えられていたそうです。そして、おもちを鏡のように丸く平らにして神様へのお供え物としていました。おもちを二つ重ねることでさらにめでたくなるということから鏡餅は重ねられるようになったそうです。1月11日にその鏡餅を開き(割り)、雑煮やおしるこなどにいただくのが鏡開きです。給食では「もちぎんちゃく」を作ります。

14日(金)・・・小正月献立

元旦から7日までを「大正月(おおしょうがつ)」と呼ぶのに対し、15日を中心とした数日間は「小正月(こしょうがつ)」と呼ばれます。この日には1年の健康を願い、あずき粥を食べます。給食では「小豆ごはん」を作ります。

19日(水)・・・食育の日

毎月19日は『食育の日』です。今月は北海道の郷土料理である「ザンギ(から揚げ)」 「いもち」 「石狩汁」を作ります。

24日(月)～28日(金)・・・全国学校給食週間

- 24日 東京都内で採れた食材をたくさん使用した献立
- 25日 給食開始当初(明治22年頃)の給食を再現した献立
ごはんには、練馬大根のたくあんを使用します。
- 26日 昭和27年頃の給食を再現した献立
- 27日 昭和44年頃の給食を再現した献立
- 28日 昭和52年頃の給食を再現した献立



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。