

平成 26 年度

1 月給食だより

練馬区立南が丘小学校

早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク

あけましておめでとうございます。今年も、子供たちの健やかな健康と成長を願って、安全でおいしい給食を作っていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

1月24～30日は、全国学校給食週間です。

◇ 学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡市にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子供たちのために、無料で食事を提供したのが始まりです。

◇ 全国学校給食週間とは

戦後、中止されていた給食が、外国の援助などで再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日から1週間で「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

◇ 学校給食の役割

生活習慣が多様化している現在では、学校給食は子供たちの健康を考えた栄養バランスの良い食事のお手本として、「生きた教材」の役割を担っております。

主な給食食材の産地（12月使用分）

にんにく	青森	小松菜	練馬区・埼玉	みかん	和歌山
しょうが	高知	たけのこ	愛媛・福岡	いちご	福岡
にんじん	千葉・埼玉	たまねぎ	北海道	豚肉	埼玉・茨城
白菜	茨城	にら	茨城	鶏肉	岩手・青森
もやし	栃木	セロリ	愛知	いか	ペルー沖
ながねぎ	千葉・栃木	大豆もやし	栃木	桜えび	静岡
キャベツ	練馬区・愛知	さやいんげん	千葉	ちりめんじゃこ	兵庫
ほうれんそう	埼玉	ピーマン	鹿児島	まさば	千葉
ごぼう	青森	糸みつば	静岡	ししゃも	ノルウェー
大根	千葉・練馬区	れんこん	茨城	えび	ベトナム
ほんしめじ	長野	チンゲンサイ	茨城		
じゃがいも	北海道	パセリ	千葉		

1月の給食から

1月11日は、鏡開きです。鏡開きは、旧年の無事を神様に感謝しながら、神様に供えた鏡餅をお下がりとしていただく儀式です。もともとは、武家の間で行われていた習慣でしたが、その後、縁起を大切にす商人の間に広がり、一般化したといわれています。鏡餅は飾るだけでなく、神様の力が宿っているのて、食べてご利益をいただくという意味があります。

給食では、13日に鏡開きにちなんで「白玉あずき」を予定しています。もちもちの白玉をあずきと一緒に食べます。お楽しみに！！

学校給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。
1月分を1月15日(木)に、引き落としいたします。

栄養素	一人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	645	24.8	28.6(20.5g)	341	2.5	260	0.43	0.56	27	4.6	2.6
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満