

平成27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」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っております。よろしくお願ひいたします。

1月25日(月)～30日(金)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1月24日に新たに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日からの1週間を「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。

## 《12月に使用した食材の産地》

豚肉	埼玉	人参	千葉	みかん	愛媛
鶏がら	岩手	もやし	栃木	チンゲンツァイ	千葉
鶏肉	岩手、青森	セロリー	長野	れんこん	茨城
鯖	ノルウェー	パセリ	長野	かぶ	千葉
ちりめんじゃこ	インドネシア	生姜	高知	かぼちゃ	北海道
(海産物は国内で加工)		たけのこ	愛媛	白菜	茨城
しめじ	長野	にんにく	青森	じゃがいも	北海道
練馬大根	練馬区	長ねぎ	練馬区		
大根	千葉	キャベツ	練馬区	大豆	長野
玉ねぎ	北海道	小松菜	練馬区	いんげん豆	長野

## 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、縁起を大切にしている商人の間に広がり、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で、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、12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。

学校給食週間として、25日(月)に「日本で初めての給食(イメージ)を再現した献立を。28日(木)にはクジラの肉を使用した「竜田揚げ」を提供したいと思います。今の時代では珍しいクジラです。お楽しみに。

一人一回当たり平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	たんぱく質 g				%	A μgRE	B1 mg	B2 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