

1月給食だよ!

平成 30 年 12 月 25 日
練馬区立旭丘中学校

明日から冬休みに入ります。年中行事やイベントが続いてごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期ですね。つつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えて3学期に備えましょう。

新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えるため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供える風習があります。

そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によって様々ですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。



今月の献立から

8日(火) ☆七草の献立☆

春の七草のうち、せり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を入れた「七草うどん」を作ります。正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を願いましょう。

28日(月) ☆練馬野菜の献立☆

練馬大根で作ったたくあんをご飯に混ぜて、「たくあんご飯」を作ります。「和風肉団子スープ」には、練馬区内でとれた新鮮な野菜を使う予定です。

30日(水) ☆東京都の特産物☆

東京都の島でとれたムロアジと糸寒天を使って給食を作ります。

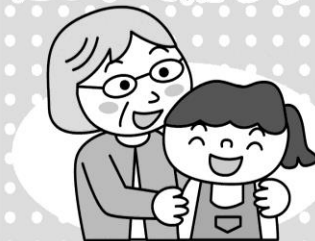
今年度の給食費の徴収は終了しました。
ご協力ありがとうございました。

全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和 25 年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子供たちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子供たちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身に付けるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食 について知ろう!



明治 22(1889)年~



山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のためにご飯や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

昭和 22(1947)年~



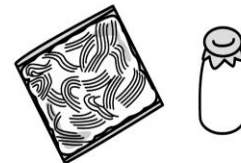
戦後 LARA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和 25(1950)年~



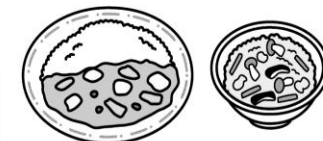
アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和 38(1963)年~



ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和 51(1976)年~



米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

給食の食材の主な産地(11月)

- 北海道 (にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、じゃが芋)
- 青森県 (にんにく、ごぼう、りんご)
- 山形県 (りんご、ねぎ)
- 茨城県 (れんこん、さつまい、ピーマン、にら、水菜)
- 栃木県 (卵、もやし、にら)
- 群馬県 (きゅうり)
- 埼玉県 (豚肉、にんじん)
- 千葉県 (山芋、さつまい、さやいんげん)
- 東京都 (ゆず、キャベツ、大根、チンゲン菜、小松菜、ねぎ、ほうれん草、かぶ)
- 長野県 (白菜、しめじ、セロリ、パセリ、えのき、エリンギ、りんご)
- 静岡県 (みつば)
- 和歌山県 (みかん、柿)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 岡山県 (マッシュルーム)
- 高知県 (しょうが)
- 福岡県 (葉ねぎ)