

給食だより

平成30年1月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

冬休みが終わると、新しい年が始まります。今の学年で過ごすのも残りわずか…冬休みは、遅寝・遅起きの生活になりがちです。早寝・早起き・3食きちんと食べて生活リズムを崩さないように過ごし、3学期を元気に迎えましょう。

【生活リズムを整えるコツ】

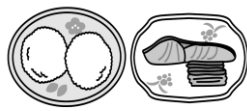


<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

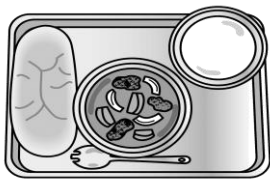
昔の給食



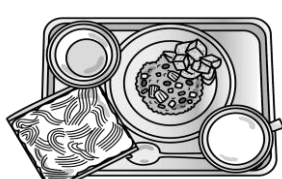
明治22年・日本初の給食



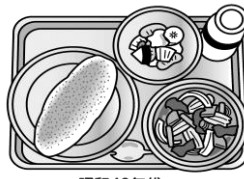
昭和20年代
コンビーフと野菜のスープ



昭和30年代
コッペパン・カレーシチュー



昭和40年代
ソフトめん・ミートソース・フライポテト・桃缶



昭和40年代～
あげパン・春雨スープ・フルーツサラダ

年末年始の行事と食べ物

<p>大みそか 12/31</p> <p>年取り魚 サケ・ブリなど</p> <p>年越しそば</p>
<p>正月 1/1～</p> <p>お雑煮 おせち料理</p>
<p>七草 1/7</p> <p>せり・なすな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>
<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこなど</p>
<p>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ もち花・まゆ玉</p>

※家庭や地域によって異なる場合があります。

1月24日～30日の期間は、世界の料理としてロシア料理、日本の郷土料理として北海道、練馬や東京地場産の食材を使用した献立になっています。どんな食材が使われているのか、視覚や味覚を働かせて食べましょう。



レシピ紹介 ～幽庵焼き～

幽庵焼きとは…江戸時代の茶人、北村幽庵が考案した、ゆずやすだちの香りをつけたタレに漬けて焼いた焼き物です。

分量（4人分）： 魚か肉の切り身…4切れ
ゆず1個（すだちでも可）
しょうゆ・みりん・酒…各大さじ3

作り方：調味料にゆずを輪切りもしくは絞って加え、切り身を漬け込む。グリルかオーブンで焼き目がつくまで焼く。

魚だと、鯖や鮭、ぶり、太刀魚、かじき、肉だと鶏肉や豚肉が合います。

給食食材産地（12月分）

野菜…練馬、東京、千葉、茨城、栃木、山形、青森、高知、北海道、群馬、静岡、埼玉、長崎、長野、秋田、愛知、沖縄
魚類…北海道、兵庫、千葉、長崎
肉類…茨城、群馬、千葉、埼玉、鳥取
米…青森県産（まっしぐら） もち米…新潟県



給食費について

12月で今年度の引き落としは終了しましたが未納の場合には、早目に納入くださいますよう、よろしくお願いたします。