

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 横平 久美



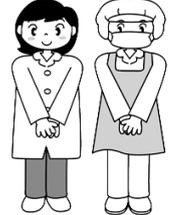
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

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。

年中行事の食を大切にしましょう

2019年も

よろしくお願い致します



日本では年中行事で食べる「行事食」があります。

特に1月にはこれから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた
行事や行事食がたくさんあります。おせち料理には健康や長寿、豊作への願いが
込められていたり、七草がゆはお正月で疲れた胃腸を休めるなど、先人の知恵や
工夫が受け継がれてきています。

日本の文化に触れる良い機会でもあります。進んで食事作りを手伝い、文化を受け継いで
いきましょう。



1月24日
~30日

全国学校給食週間

学校給食の歴史



戦争が終わり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されます。子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

明治22(1889)年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国へ広まりますが、戦争による食料不足のため、中止せざるをえなくなりました。



脱脂粉乳で作られたミルクは、大きなミルクポットに入れられて教室に運ばれました。

1月24日~30日の期間は、世界の料理としてスペイン料理、イラン料理、日本の郷土料理として北海道、山梨県、練馬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。



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、愛知、鹿児島、福岡、新潟、宮崎
- 魚類…北海道、カナダ、韓国
- 肉類…宮崎、群馬、茨城
- 米…青森県産(まっしぐら)



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、よろしくお願いいたします。

栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	828	29.8	26.7	372	3.0	297	0.47	0.59	41	6.5	3.3
学校給食摂取基準	830	30(27-41)	18.4-27.6	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5