



早寝早起朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏行
栄養士 河口 由季

寒さはこれから一段と厳しくなります。「ただいま」の後、「いただきます」の前にはしっかり手洗いをして、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防に努めましょう。手洗いのときは、しっかり泡立てた石けんで洗うこと、洗い残しがないように意識しながら洗うことが大切です。

また、年末年始は何かと忙しく、つい不規則な生活になりがちです。朝ご飯をしっかり食べ、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

給食の始まりと全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治 22(1889)年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争の影響により学校給食は中断され、戦後も食糧難のため子供たちの栄養状態は悪化しました。そのような子供たちの様子を知り、学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになりました。そして、アメリカの民間団体から給食用物資の寄贈を受けて、昭和 22(1947)年 1 月から学校給食が再開されました。

世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年 1 月 24 日から 1 月 30 日までの一週間を「全国学校給食週間」としています。

	健康な体をつくる 	望ましい食生活のお手本になる 	助け合い、協力し合う社会性を身に付ける
	自然の恵みに感謝する心を育てる 	働くことを尊び、感謝する心を育てる 	地域の食文化を知り、未来に伝える



北町中学校の給食



昭和 42(1967)年 1 月よりセンター給食(学校外の調理場で作った給食を給食時間までに配送する方式)として始まり、平成 18(2006)年 4 月より現在の自校調理方式に変わりました。「安全・安心で、おいしい給食を」という気持ちをもって、毎日心を込めて手作りしています。

来年も力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

◆1 月の献立から◆

8 日(火) ぶりの照り焼き、おすわい

「おせち料理」としてよく知られている「ぶりの照り焼き」を給食で提供します。おせち料理には五穀豊穡や不老長寿、子孫繁栄などを願う気持ちが込められています。ぶりは成長に従って呼び名が変わる「出世魚」の一種です。ぶりの照り焼きには「ぶりが出世魚であることにあやかり、出世を願う」という意味が込められています。

また、「おすわい」は富山県の郷土料理で、いわゆる「紅白なます」のことです。紅白なますはにんじんと大根の酢の物です。めでたいことや喜びを表す紅色と、清浄・神聖を表す白を組み合わせています。大根は大地に根を張るので「家の土台がしっかりして栄える」ともいわれています。

15 日(火) 小豆ご飯

元日を中心とした「正月(大正月)」に対し、1 月 15 日(厳密には 14 日の日没から 15 日の日没まで)を「小正月」と言います。小正月には、邪気をはらい一年の健康を願って、小豆がゆを食べる風習があります。給食では、小豆がゆの代わりにご飯に小豆を混ぜ込んだ「小豆ご飯」を提供します。

★ 12 月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	埼玉、千葉	大根	神奈川、千葉	本しめじ	長野
玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森	えのき	長野
じゃがいも	長崎、北海道	もやし	栃木	さといも	埼玉
キャベツ	愛知	小松菜	埼玉	みかん	和歌山
白菜	茨城	にら	茨城	たこ	大分
きゅうり	宮崎、埼玉	ピーマン	宮崎	米	青森
ねぎ	埼玉	赤ピーマン	高知	卵	青森、宮城
しょうが	長崎	黄・ピーマン	高知	鶏肉	宮崎
にんにく	青森	いんげん	鹿児島	豚肉	群馬、茨城

※ 平成 31 年度 4 月より、給食でのアレルギー対応が変わります。※
詳しくは配布済みのプリント(平成 31 年度からの学校給食における食物アレルギー対応について)をご確認ください。