

食育だより

平成30年1月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えて、それぞれの心の中には期する願いや目標があるのではないかと思います。食生活の面からみなさんをサポートできるよう、今年もおいしく安心安全な給食づくりを目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

全国学校給食週間です！

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。

第二次世界大戦後の日本は食糧不足に見舞われ、子どもたちはやせ細り、いつもおなかをすかせていました。こうした状況に世界各国から支援物資が届けられ、戦争で中断していた学校給食が再開されました。これを記念して行われているのが「全国学校給食週間」です。戦後、学校給食は学校で行われる教育活動の1つに位置づけられました。成長期の今だけでなく、将来にわたってみなさんが健康で心豊かな生活を送っていくために大切なことを毎日の給食を通して伝え、学んでいく場になっています。



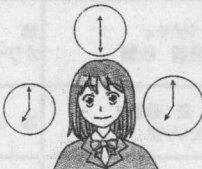
・全国学校給食週間・

全国学校給食週間です

毎日の食生活を見直してみよう



健康のことを考えて、いろいろな食べ物をバランスよく食べている。



朝、昼、夕の1日3食を毎日、ほぼ決まった時間に食べている。



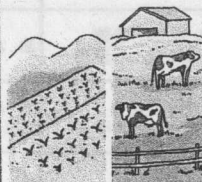
クラスの仲間と協力して給食の準備や後片付けができています。



あいさつやはしづかい、食事のマナーを守って、みんなと楽しい雰囲気でお食事ができている。



たくさんの人々の協力や働きによって毎日の食事が成り立っていることを理解し、感謝して食べている。



食べ物を育む豊かな自然環境を守る大切さを知り、自分たちができるところをしっかりと行っている。



ふるさとの自慢の食べ物や料理を知り、また日本の伝統的な食文化の特徴やよさについて理解し説明できる。

1月の行事と行事食

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願ってさまざまな行事が行われ、行事食がとても身近に感じられる月です。

おせち料理 祝い肴、酢の物、焼き物、煮染めといった料理ごとに重箱に詰めます。 それぞれの料理に1年を健康で、幸せに暮らすための願いが込められています。	お雑煮 おもちに具をあしらったお正月の祝いの膳の汁物です。地方や家庭により具や作り方が違います。 (例)すまし汁 or みそ汁 丸もち or 切りもち、焼く or 煮る	七草がゆ (7日) 「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、胃を休め1年の無病息災を祈ります。 ◎せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ
成人の日 (第2月曜日) 自立し、大人の社会へ仲間入りする新成人を祝い励ます日です。 国民の祝日になっています。	鏡開き (11日) お正月にお供えたもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。 また鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」という行事もあります。	小正月 (15日) 豊作を願う行事や、正月飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」が行われます。 小豆めしや小豆がゆを食べる地方もあります。別名・女正月

今月のこんだてより

9日「七草汁」 春の七草のせり・すずな・すずしろを使います。

11日「白玉団子汁」 鏡開きにちなんで、白玉団子のすまし汁です。

18日「スパイシートマトライス」 玉ねぎとトマトがたっぷり入ったスパイシーなトマトミートソースです。

25日「鯨の竜田揚げ」 昭和30年頃よく使われていたくじら肉。当時は安価で貴重なタンパク源でした。

26日「地場産物献立」…練馬産の大根・キャベツ・小松菜・ねぎを使用予定
「たくあんごはん」 練馬大根で作ったぬか漬けたくあんです。

29日「カレーシチュー」 昭和40年代の給食人気メニュー。シチューというより汁物に近かったそうです。



今月のくだものは、りんご、みかん、ぽんかんの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は1月15日(月)です。再振替日は1月30日(火)です。

※今回が学納金の最終引き落とし月となります。期日までに納入いただけなかった場合は、現金にて徴収となりますのでご了承ください。