

1月



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和3年度 1月号
練馬区立光が丘第一中学校

迎春

あけまして おめでとう ございます

楽しかった冬休みも終わり、早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めてまいります。寒さはこれからが本番です。この先もコロナやインフルエンザの流行が心配です。三度の食事をしっかりとって、ご家庭でも健康管理には十分気を配ってくださるよう心から願っています。

給食室では、今年も一年間、子供たちの健康を考えながら、安全でおいしい給食を作っていこうと、関係者一同新たな気持ちで張り切っております。今年もよろしく願いいたします。

2022 寅



苦手な物にも **トライ** しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】

今月の引き落とし日は1月17日(月)です。

(※今年度最後の引き落としです。)

1月24日から1月30日は、**全国学校給食週間**です。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう！

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。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

明治22年 (1889年)



【おにぎり、焼き魚、漬物】

大正12年 (1923年)



【五色ごはん、栄養みそ汁】

昭和17年 (1942年)



【すいとんのみそ汁】

昭和22年 (1947年)



【ミルク（脱脂粉乳）、
トマトシチュー】

昭和25年 (1950年)



【コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、カレーシチュー】

昭和40年 (1965年)



【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】

昭和51年 (1976年)



【カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵】

そして、現在は…

子供たちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

★世界の料理を知ろう！！★

1月24日(月)～28日(金)まで光が丘第一中学校も給食週間です。
テーマは「世界の料理を知ろう！！」です。日本を始めとして中国、スペイン、韓国、アメリカの料理がこの週に出ます。しっかりと覚えましょう。

1月の使用食材予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業です。
- 米 ・東京都学校給食会より「令和3年産つがるロマン」を購入しています。
- 魚 ・鯛/長崎 ししゃも/ノルウェー さば/ノルウェー 鮭/北海道 ベビーホタテ/北海道
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/山梨
- 野菜 ・ごぼう/茨城 コマツナ、白菜、人参/埼玉 かぶ/千葉 タマネギ/長崎 ショウガ/高知
にんにく/青森 長ネギ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/愛知 たけのこ/福岡 セロリ/香川
ほうれん草/埼玉、大根/練馬 ジャガ芋/北海道