



「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4年度1月号  
練馬区立光が丘第一中学校



# 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。今年もよろしく願っています。



## 冬の野菜は甘い!?



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

## 今年うさぎ年



### \* 今月の献立から \*

1月16日(月) ☆ムーシーロー☆

「ムーシーロー」とは、キクラゲと卵を使った中華風の炒め物です。旨辛の味付けで、ご飯がすすむ「中華料理」です。

#### 材 料 (2人前)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 豚こま肉 380g      | 細切りたけのこ 150g  |
| きくらげ 15g★をまぜる  | 長ネギ 2分の1本     |
| 小松菜 1袋         | でん粉 大さじ2      |
| ●卵 5個          | ●塩 小さじ1       |
| ▲オイスターソース 大さじ2 | ▲みりん 小さじ2分の1  |
| ▲酒 大さじ1        | ▲鶏ガラスープ 小さじ1  |
| ▲お湯 60ml       | ▲おろしニンニク 大さじ1 |
| ☆白胡椒 適量        | ☆ごま油 適量       |
| 油 大さじ2         |               |

#### 作 り 方

- ①フライパンに油大さじ1を敷き、●の溶き卵を入れ、半熟状になるまで、火を通し、ポウルに移します。
- ②油大さじ1を敷き、でん粉、●の溶き卵大さじ1を加え、豚肉を入れ炒めます。(①の溶き卵から大さじ1をとっとく。)
- ③斜め切りにした長ネギ、3cmに切った小松菜を入れ、更に炒めます。
- ④▲を合わせて調味料つくり、☆のごまをまぜる。
- ⑤③に細切りたけのこ、ぬるま湯で戻したきくらげ、④を入れ、とろみを付けます。
- ⑥⑤に①を入れ、軽く混ぜて、☆のごま油を回し入れ。皿に盛り付け、完成です



1/24~1/30

「全国学校給食週間」



# 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、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、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



## 昔の給食を見てみよう!



### 昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク



### 昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

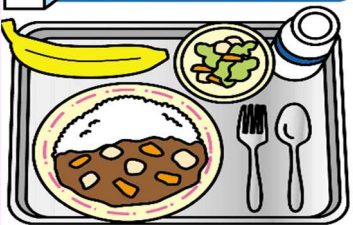
### 昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

### 昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

### 今の給食は?



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



## 日本の郷土料理を知ろう!!



1月24日(火)~30日(月)まで光が丘第一中学校も給食週間です。テーマは「日本の郷土料理を知ろう!!」です。日本の郷土料理は全国各地にいっぱいあります。この給食週間で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 ・東京都米穀小売商業組合練馬支部より「令和4年度産岩手県ひとめぼれ100%」を購入しています。
- 魚 ・鯛/長崎 かつお/長崎 いか/ペルー 鮭/北海道 あじ/ニュージーランド かわいい/アメリカ
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/山梨 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 野菜 ・ごぼう/茨城 コマツナ、白菜、人参/練馬区、埼玉 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