

# 1月給食だより

平成28年12月 光が丘第二中学校



師走となり寒さが増してきましたが、体調をくずしてはいませんか？ 冬は、風邪やノロウイルスによる食中毒などが発生しやすい時期です。予防のためにも、食事の前や、トイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりと行いましょう。

冬休み中は、生活リズムも乱れがちです。早寝・早起き・朝ご飯を続けて、来年10日に元気な姿を見せてほしいと思います。



## 全国学校給食週間です。

1月24日～30日は、学校給食週間です。



明治22年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しました。しかしララ(アジア救援公認団体)からの援助を受け、昭和21年の12月24日に、東京、神奈川、千葉で試験的に実施され、その後再開されました。給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

この期間、地元の食材を中心とした以下の献立となります。

- ☆24日(火) 鮭の塩焼き：(昔の献立)初めての給食は、おにぎりと塩鮭でした。
- ☆25日(水) 鶏飯 貝だくさんみそ汁：(昔の献立)大正12年頃、国が推奨しました。
- ☆26日(木) カレーライス：(昔の献立)昭和52年頃、米飯給食が始まりました。
- ☆27日(金) 飛び魚のそぼろごはん：(地場産物献立)飛び魚は八丈島で獲れた物です。かきたま汁の舞茸は檜原村産、甘味噌和えのキャベツは練馬区産です。
- ☆30日(月) メープルフレンチトースト：(世界のメニュー)カナダ特産のメープルシロップを使います。

給食が食べられることに感謝し、味わっていただきますよう。



## 今月もリクエスト給食、入れています。

先月に引き続き、リクエストのあった給食を入れました。11日(水)棒ぎょうざ、23日(月)担々麺と大学芋です。お楽しみに！

### 旬の味 冬野菜を食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草や白菜などの葉物野菜(葉茎菜類)が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

### 冬に美味しい野菜



### ★1月に使用する主な食材の産地(予定)★

にんにく	青森県	だいこん	練馬区	せり	茨城県 千葉県
しょうが	高知県 長崎県	ねぎ	練馬区	さつまいも	千葉県
じゃがいも	北海道 長崎県	キャベツ	練馬区	セロリ	静岡県
にんじん	千葉県 埼玉県	青梗菜	静岡県	ごぼう	青森県
たまねぎ	北海道	りんご	青森県	にら	栃木県
小松菜	埼玉県 練馬区	たけのこ(水煮)	福岡県 熊本県	もやし	栃木県
かぶ	埼玉県 千葉県	きゅうり	宮崎県 高知県	米	青森県 千葉県
牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県				

### 学校納付金引き落としのお知らせ

学校給食費(教材費等)の振替日は、12月27日(火)になっています。必ず前日までに、入金(納入)をお願いします。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

