

給食だより

平成27年度1月号 大泉第二中学校

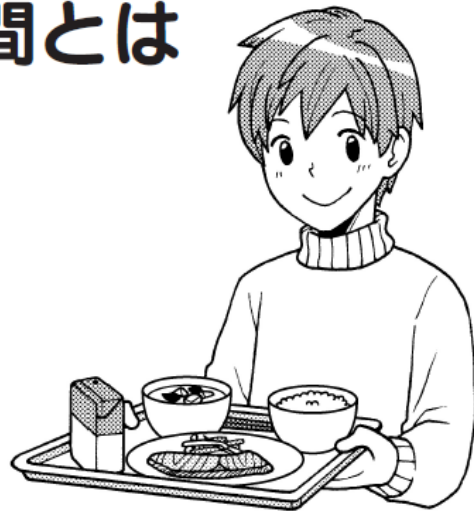


明けましておめでとうございます
本年もよろしく願っています

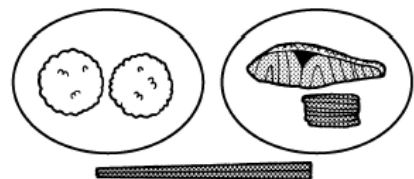
今年もみなさんの健やかな成長と健康を願って、給食室一同、力を合わせて「安全で安心なおいしい給食」を心を込めてつくります。どうぞよろしく願います。
さて、1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。この機会に、学校給食の意義や役割について改めて考えてみましょう。

全国学校給食週間とは

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。



学校給食の始まり



明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象に無償で提供された昼食が、日本で最初の学校給食だといわれています。当時の献立はおにぎり、塩さけ、菜の漬物などが出されていたといわれています。



◇8日（金） **お正月・人日の節句**

七草ご飯・松風焼き・黒豆の甘煮・紅白すまし汁
7日の**人日の節句**にちなんで、**七草**の中から“すすな（かぶ）・すすしろ（大根）・せり”を使って七草ご飯を作ります。今年1年の健康を願ってしっかり食べましょう。



◇12日（火） **鏡開き**

あぶたま丼・ブロッコリーのおひたし・白玉あずき団子
11日の**鏡開き**にちなんで、**あずき団子**を作ります。鏡餅は年神様へのお供え物ですが、年神様が宿るところだとも考えられているそうです。年神様の力が宿った鏡餅をいただき、1年の無病息災を願うといわれています。

◇15日（金） **小正月**

あずきご飯・ししゃもの唐揚げ・みぞれ汁・みかん
元日は**大正月**、1月15日は**小正月**と呼ばれています。小正月には、無病息災を祈って**小豆粥**を食べる風習があり、給食では**小豆ご飯**を作ります。小豆のように赤い色の食べものは邪気を払うと考えられているそうです。

◇20日（水） **大寒**

高野豆腐のそぼろ丼・さつまいもの甘煮・はだけ汁
大寒は寒さが厳しくなり、1年中で最も寒い時季といわれています。寒稽古など、耐寒のための行事が行われ、寒気を利用した食べ物（高野豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込む時期でもあります。給食では“大寒に仕込まれる食材（**高野豆腐**）”を使った献立を作ります。

学校給食週間〈25日(月)～29日(金)〉

- 25日：練馬大根のたくあんを使った“**たくあんとじゃこのご飯**”、東京都あきる野市に伝わる“**だんべ汁**”を作ります。
- 26日：**韓国料理**をテーマに、辛みをきかせた献立です！
- 27日：**スペイン料理**をテーマに、“パエリア”と“スペイン風オムレツ”を作ります！
- 28日：**フィンランド料理**をテーマにした新メニューが登場します！
- 29日：東京都八丈島の産物を使って、“**ムロアジのもみのり揚げ**”と“**あしたば入りごま和え**”を作ります。

＜生徒一人一回あたりの平均栄養摂取量＞

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				塩分
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
1月平均	Kcal	g	g	mg	mg	322	0.48	0.65	35	3.4
学校給食 摂取基準	820	25~40	22.8 ~ 27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0