



1月 給食だより

R 1. 1 2. 2 5
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養 士

新年 謹賀



冬休みが始まります。夜更かしや朝寝坊をして生活習慣が乱れないよう、家族で起床時間や就寝時間を決めてみてはいかがでしょうか。

また年末年始は、家族や親戚で集まる機会が増えるかもしれませんですね。みんなで楽しく食卓を囲む経験は、心の安定につながるといわれています。この冬も体験できることを願っています。



風邪の予防を!

★季節・行事等の献立★



- ・8日(水)は七草献立です。
昔から1月7日には無病息災を願い、七草がゆが食べられていました。「七草ごはん」は春の七草『ごぎょう・はこべら・せり・なすな・すすな・すすしろ・ほとけのざ』のうち、3種類を使ったごはんです。せり、すすな(かぶ)、すすしろ(大根)が入っています。
- ・9日(木)は郷土料理です。
「しっぽくうどん」はうどんで有名な香川県の郷土料理です。大根、にんじん、とり肉、油あげなどの具を出汁で煮て、茹でたうどんにかけていただきます。秋から冬に食べられる料理です。
- ・10日(金)は鏡開きです。
鏡開きとは、お正月に神様、仏様に供えていた鏡餅を下げ、それを食べるという風習です。神様に供えた食べ物には力が備わると考えられ、神様や仏様に感謝しながらそれを食べることによって「無病息災」を祈願しています。給食では「きなこもち」を作ります。
- ・15日(水)は、小正月です。赤い色のあずき粥を食べ、邪気を祓う風習があります。給食は「あずきご飯」にします。
- ・17日(金)は、食育の日献立です。
毎月19日は食育の日です。今月は、三重県伊勢の「お講汁」を作ります。鶏肉、白菜などの野菜のみそ汁です。

全国学校給食週間

1月24日~30日



明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、食料不足のため実施することができなくなってしまいました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ラウ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

この週は毎日様々なテーマの献立が登場します。

- ・24日(金) 始めの給食…「鮭の塩焼き」
明治22年山形県で、家が貧しくお弁当を持ってこられない子に、おにぎり、焼き魚、漬物の給食が振舞われました。
- ・27日(月) 沖縄の郷土料理…「ししじゅうしい」沖縄の混ぜご飯「サーターアUNDERギー」沖縄ドーナツです。
- ・28日(火) カナダの料理…「メープルフレンチトースト」「もち麦と野菜のスープ」
カナダはメープルシュガーの原産国で、国旗の中央にも葉が描かれています。メープルシロップを使ってフレンチトーストを作ります。
- ・29日(水) 東京産の食材を味わおう…「練馬大根たくあんご飯」「むろあじのメンチカツ」
練馬大根たくあんを使ったご飯と、八丈島で水揚げしたむろあじをミンチにしたものを具に入れてカツにします。みそ汁も、東京産の野菜を使う予定です。
- ・30日(木) 昔の給食…「鶏五目ご飯」
パンが主流の給食から、昭和50年頃に、米飯給食が始まりました。栄養たっぷりの給食が望まれ、沢山の食材を使うようになりました。

