

令和2年12月25日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

# 1月給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

2学期の給食が終わり、いよいよ冬休みを迎えます。冬休みを健康で過ごせるように、きちんと手を洗うなどの感染症対策を続けていきましょう。そして、1日3回の食事をしっかり食べること、疲れやストレスをためないことも大切です。

また、年末年始は、食べすぎや運動不足で太りやすくなります。規則正しい生活を心がけながら、意識して体を動かすようにしましょう。1月に、みなさんにまた会えるのを楽しみにしています。

## 1月の行事と食べ物

1月には、これから始まる1年の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。給食では1/8(金)に「七草すいとん」、1/12(火)に「白玉おしるこ」を出します。お楽しみに。

<p>ついでに しょうがつ <b>1日~正月</b></p> <p><b>おせち料理</b> ・お雑煮</p> 	<p>ななか じんじつ せつぐ <b>7日 人日の節句</b></p> <p>なな くさ <b>七草がゆ</b></p>  <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>にち かがみびら <b>11日 鏡開き</b></p> <p>しるこ <b>お汁粉</b></p> 	<p>にち こしょうがつ <b>15日 小正月</b></p> <p><b>あずきがゆ</b></p>  <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

## 1月24日~30日は、学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、貧しい家庭に昼食を無料で提供したのが始まりとされています。

現在、給食は心と体の成長を支えるだけでなく、栄養素の知識や食事のマナーを身につけたり、地域の文化や伝統を学ぶ、「生きた教材」としての役割も担っています。

豊玉南小では、学校給食週間に合わせて「伊豆諸島産食材献立」、「和牛肉使用献立」、「練馬区食材献立」、「昔の給食」を実施します。



### 和牛肉を使った給食について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響が生じています。国では、和牛肉の販売促進のため学校給食における補助事業を実施しています。練馬区でもこの事業を活用して、学校給食で和牛肉を提供することになりました。なお、和牛肉の提供にかかる経費は無償となっています。

本校では、1月と2月に「和牛肉使用献立」を実施予定です。和牛肉ならではのおいしさを味わいましょう。