

# 1月給食だよ!



令和4年1月8日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 宗形 元美

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

あけましておめでとうございます。あっという間に冬休みが終わり、1年のまとめの3学期が始まりました。給食は11日から始まります。今年も、安全・安心でおいしい給食作りに励んでいきたいと思えます。給食室一同、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、寒い日が続きますが、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、また毎日元気に登校しましょう。朝ごはんをしっかり食べると、体温が上がり、体の中から温かくなります。さらに、温かいみそ汁やスープ、ホットミルクなどを取り入れて、胃腸を温めることもおすすめです。

## ★1月24日～30日は「全国学校給食週間」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。

豊玉南小学校ではこの期間に、練馬区の食材を使った献立や、東京都の食材を使った献立、日本の郷土料理や世界の料理など、様々な地域の献立を取り入れています。お楽しみに！



## ★6年生が献立を考えました★

12月に、6年生が家庭科の授業で「1食分の献立を考える」という授業を行いました。食べる人のことを考え、栄養のバランスや見た目のいろどり、調理方法や味付けのイメージなど、色々なポイントに気をつけて献立を考えました。バランスが良く、おいしそうな献立がいくつもありましたが、その中から、給食にも取り入れられそうな献立を選び、1月の給食で出すことになりました。

～MENU～

- ・ごはん
- ・鶏肉の和風ソテー
- ・ほうれん草のごまあえ
- ・にんじんと大根のみそ汁

## ★とよみな給食室★①回転釜(かいてんがま) スーフも、炒めものも煮物も、なんでもこなすよ!

豊玉南小学校の給食室は、校舎の中にありますが、なかなか中の様子が見えない作りになっています。そこで、毎日の給食がどのように作られているのかが伝わるように、少しずつ紹介していきたいと思えます。



\*大きな釜が全部で6台あります。だしをとる釜、揚げ物をする釜、など、作業に合わせて使い分けます。



\*この釜1台で、約150Kgの汁ものを作ることができます。豊玉南小の全員のみの汁は、約110Kgになります。



\*学年ごとの量を計算し、はかりに食缶をのせ、重さをはかりながらクラスごとに大きなひしゃくで分けていきます。