

いただきます

～給食だより 1月号～



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和5年1月10日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中は、ゆっくり過ごせたでしょうか。正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、「七草がゆ」を、小正月には、「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、おしるこなどにして食べ、家族の健康や幸福を願います。3学期の給食は、11日から始まります。「鏡開き」にちなんで、「白玉おしるこ」を作ります。本年も、安全・安心・おいしい給食作りに励んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は、 全国学校給食週間！

～学校給食について知ろう！～

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。24日～30日は「全国学校給食週間」です。豊玉南小学校の給食では、学校給食の歴史を知る献立や、地元の食材を使った献立など、テーマのある給食を提供します。

1月24日(火)【東京の食材】

- ・東京牛乳 ・麦ごはん
- ・東京X(エックス)バーグ
- ・糸寒天サラダ
- ・たまごスープ

★東京牛乳、豚肉(東京X)、伊豆諸島でとれた糸寒天などを使います。



1月25日(水)【練馬の食材】

- ・牛乳
- ・練馬にんじんのそぼろ丼
- ・練馬野菜のみそ汁
- ・オレンジゼリー

★区内でとれたにんじん、大根、ねぎ、白菜、練馬みそを使います。この日は区内で練馬にんじんを使用した給食が提供されます。



1月26日(木)【給食の歴史】

- ・牛乳
- ・麦ごはん
- ・鮭の塩焼き
- ・白菜の浅漬け
- ・すいとん



★明治22年ごろ、昭和17年ごろの給食



明治 22 年ごろ
おにぎり 塩ザケ 漬物

1月27日(金)【給食の歴史】

- ・牛乳
- ・コッペパン ・いちごジャム
- ・クジラの竜田揚げ
- ・野菜ソテー
- ・コンスープ

★昭和27年ごろの給食



昭和 17 年ごろ
すいとんのみそ汁

1月30日(月)【給食の歴史】

- ・牛乳
- ・ガーリックライス
- ・シュラスコ
- ・フェイジョアータ
- ・コーヴィ・ア・ミネイラ

★現代の給食(世界の料理)「ブラジルの料理」



～12月の食育～

*5年生「だし教室」を行いました。

子どもたちへ和食文化を伝える取り組みを行っている、和食文化国民会議より、現役の和食料理人さんをお招きし、「和食について」や「だしのひき方」を教えていただきました。目の前で、昆布とかつお節を使っただしひきの様子を見て、香りをかぎ、だしのうまみを味わいました。普段身近でありながら改めて考えることの少ない「和食の魅力」について、それぞれが感じたことを発表しました。



～感想より～

- ・複雑な味がした。 ・おいしい！ ・甘みを感じた。
- ・うまみがずっと口の中に残る感じがした。
- ・だしはかつお節でとる「お茶」のようなものだと思っていた。
- ・少ない材料でかんたんにとれるのにこんなにおいしくてすごい。
- ・家でもだしをとりたいと思った。

☆とよみな給食室☆

*今回は、2学期最後の給食、12月22日の「フライドチキン」「ココアムース」を作っている様子です。子どもたちに大好評だったメニューの裏側をご紹介します！



ココアムースの生地をカップにそそぎ、ひとつひとついねいにイチゴをかざりました。ケーキ屋さんのような景色でした！



大きなチキンでしたが、中まで火が通っているか、温度計をさしてしっかりチェックしています。

