

いただきます

～給食だより 1月号～



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

令和6年1月9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、「地元の食材を使った献立」や「郷土料理」、「世界の料理」、「昔の給食」など、テーマのある給食を提供します。

1月24日(水) 【練馬の食材】

- ・牛乳
- ・鶏ごぼうピラフ
- ・練馬野菜のポトフ
- ・オレンジケーキ

この日は練馬にんじんを使った一斉給食です。区内の小中学校で、練馬産のにんじんを使用した献立を提供します。

1月25日(木) 【東京都の食材】

- ・牛乳
- ・むろあじのそぼろごはん
- ・じゃがいもと凍り豆腐のうま煮
- ・あしたばミルクゼリー

1月27日(金) 【フィンランドの料理】

- ・牛乳
- ・メープルトースト
- ・ロヒ・ケイット
- ・マスタードサラダ

「ロヒ・ケイット」は、フィンランドの料理で、サーモンのクリームスープです。

1月29日(月) 【宮崎県の郷土料理】

- ・牛乳
- ・とり飯
- ・小松菜とさつま揚げの炒めもの
- ・かねんしゅい

「かねんしゅい」とは、さつまいもを使った団子を入れた汁ものです。

1月30日(火) 【給食の歴史】

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



～12月の食育～

*6年生「栄養士体験～献立作り～」

家庭科の授業「まかせてね 今日の食事」の中で、給食の献立を考える授業がありました。各クラス、班に分かれてテーマを決め、バランスの良い献立作りに励んでいました。献立作成のポイントをふまえ、一生懸命考えてくれた献立の中から、各クラス1班ずつ1～3月の給食に取り入れていく予定です。当日は、給食のおたより「ランチタイムズ」も子供たちに作成してもらいます。楽しみにしててください。

6年生の献立① ～6年3組の献立～

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・いわしのかば焼き
- ・もち入りすまし汁
- ・りんごゼリー



☆とよみな給食室☆

*今回は12月の給食から、「練馬スパゲティ」を作っている様子を紹介します。この日は100キロ以上の練馬大根をすべておろしてソースを作りました！



練馬大根をていねいに洗浄し、皮をむいて、ほどよい大きさにカットします。機械にかけてすべて大根おろしにします。



くものようにふわふわの大根になりました！



釜いっぱいの大根おろしをツナ、調味料といっしょに煮込みます。



できあがり！