

いただきます

～給食だより 1月号～

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。



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7年1月8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、9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。

全国学校給食週間 がはじまりま～す!

～1月24日から30日～

🍎学校給食について考えてみよう

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。豊玉南小の給食では、「地元の食材を使った献立」や「給食ができるまで」を紹介する献立、「昔の給食」などのテーマのある給食を提供します。

1月24日(金) 【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

昭和27年頃の給食を再現して、当時よく食べられていたクジラを使います。

1月27日(月) 【給食ができるまで①】

- ・牛乳
- ・ガーリックフランス
- ・ポークビーンズ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・くだもの(りんご)

1月28日(火) 【練馬区の食材】

- ・牛乳
- ・練馬大根のたくあんごはん
- ・さば揚げ煮
- ・練馬野菜のみそ汁

パン工場ソフトフランスパンが作られるまでや、給食室でカレーライスを作る様子を紹介します。

1月29日(水) 【給食ができるまで②】

- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・和風じゃこサラダ
- ・つぶつぶみかんゼリー

東京都の伊豆諸島でとれたむろあじと糸寒天、東京産の牛乳を出します。

1月30日(木) 【東京都の食材】

- ・東京牛乳
- ・麦ごはん
- ・むろあじしゅうまい
- ・糸寒天サラダ
- ・たまごスープ

～12月の食育～

*全校一斉給食「練馬大根・ねり丸キャベツ給食」

毎年実施している一斉給食ですが、今年度は12月に練馬大根、ねり丸キャベツと2回実施しました。練馬区の農家さんから届いた野菜を使って給食を作りました。この日以外にも、区内の野菜が手に入る時期には積極的に使用し、普段から地産地消を推進しています。



ねり丸キャベツを粗めのみじんざりにしてミートローフにまぜました。シャキシャキした食感を楽しめるキャベツたっぷりミートローフになりました。

*「だし」の実物展示

和食に欠かせない「だし」の材料である、かつおぶし、昆布、煮干しのほか、干しいたけ、厚けずり節、さば節など、給食にも使用している色々なだしの実物展示をしていました。見るだけでなく香りを体験できるような展示にしたので、子供たちは香りをかいだりしながら眺めていました。

～おしらせ～

★9日(木)より給食が始まります。ランチョンマット、白衣(持ち帰った人)、給食当番用マスクを忘れずに持たせていただけますようお願いいたします。

★今週末、令和7年度にむけた「アレルギー疾患問診票」を配布いたします。全員ご提出をお願いいたします。給食や、学校生活においてアレルギー疾患に対する管理を必要とされるご家庭には、別途「学校生活管理指導表」や「面談希望調査票」等を配布いたしますので、お早めに受診の計画を立てていただきますようお願いいたします。