

# 給食だより



平成 28 年  
1 月号

練馬区立南町小学校

あけましておめでとうございます。今年もみなさまにとって、よい年となりますことをお祈りしています。「新春」とはいえ、寒さはこれから一番厳しくなります。「ただいま」の後、「いただきます」の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをして、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防につとめましょう。朝は体が温まるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

## 給食の記念日を祝おう！ ～全国学校給食週間～

1 月 24 日は「給食記念日」。また 24 日からの 1 週間は「全国学校給食週間」となります。みなさんと給食のきずなをさらに強め、その大切な意義や役割について、あらためて考えてもらう 1 週間です。

### ここがすごいよ！ニッポンの給食

#### ヘルシーでおいしく、楽しい食事！



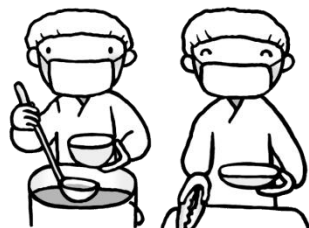
国が定めた学校給食制度によって、国・自治体が人件費・輸送費を負担し、保護者は食材費だけを支払う。新鮮な食材をふんだんに使いながらも安価で、健康的かつおいしい食事にどの子も等しくアクセスできている。一緒に食べるのも楽しそう。

#### 専属の栄養教諭・栄養士の先生がいる！



専門資格を持つプロが考えた献立で、家庭で不足しがちな栄養を補うとともに、地産地消や郷土料理・行事食といった取組が郷土愛や文化の継承にもつながっている。さらに食事前には献立についてのレクチャーやメモでその理解を深めている。

#### 思いやりや公共心が育くまれている！



給食の準備や後片付けまで子どもたちが自ら率先して協力して行うことで、他人への思いやりや公共心が育つ。衛生面への配慮や、等しく配分するために必要な計算能力も自然に身に付いているようだ。

#### 教育として行われている！

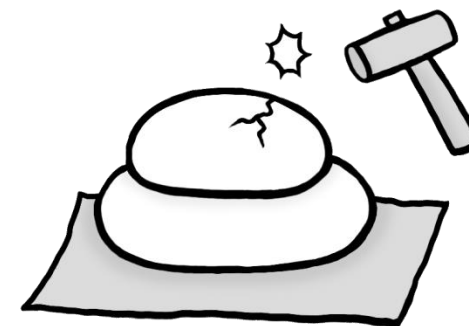


他国では給食行政はおもに農業関係の省庁が担っているが、日本では教育を担当する文部科学省が所管する。給食が単なる昼休みの食事ではなく、教育や授業の一環として取り組まれている。

(海外報道等より)

## 鏡開き

新年に行われる「鏡開き」では、お正月に神様にお供えていた鏡もちを下げ、お雑煮やお汁粉にして食べます。武道やお稽古ごとでは、「初稽古」や「寒稽古」と兼ねて、この「鏡開き」を行うこともありますね。下げた鏡もちを切らずに割ったり、砕いたりして使います。これは武家の風習で、武士にとって「切る」という言葉は縁起が悪いので、刃物を使わず木づちでたたき割り、「鏡もちを割って開いた」ことを「運が開く」にもかけて、「鏡開き」とよんだそうです。



## 作ってみませんか

### 材料 1人分

乾燥あおさ	0.5g
豆腐	20g
油揚げ	4g
ねぎ	5g
えのきたけ	10g
小松菜	12g
赤みそ	6g
白みそ	6g
煮干し	1g
削り節	1g
水	

### あおさのみそ汁

今年 5 月に、伊勢志摩サミットが行われる三重県の特産物「あおさ」を使ったみそ汁です。あおさはヒトエグサという海藻の別の呼び方で、海・山の豊かな自然に囲まれた三重県の生産量は日本一です。みそ汁の具にする以外にも、も卵焼きや酢の物、雑炊に入れたり、てんぷらの衣に混ぜてもおいしいです。手頃な価格であるのもうれしい食材です。



#### 作り方

- ①煮干しと削り節でだしをとる。
- ②豆腐はさいの目に切る。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ③長ねぎは小口切りにし、えのきたけは 3cm に切る。小松菜はゆでて 2cm くらいに切っておく。
- ④鍋にだし汁とえのきたけを入れ、中火でゆっくりきのこのうま味を煮出す。煮立ったら弱火にして油揚げと豆腐を入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたら火を止め、みそを溶かし、ねぎを加える。
- ⑥仕上げに粗くくだいた乾燥あおさを入れて出来上がり。

#### \*給食費の引き落とし

1 月の給食費は 1 月 5 日 (火)・20 日 (水) ゆうちょう銀行より引き落としになります。