



# 給食だより 1月

令和3年12月24日  
練馬区立南町小学校

あけましておめでとうございます。今年も給食室では安全でおいしい給食をモットーに頑張ります。そして、毎日の食事が健全な未来をつくる源であることを、皆様にお伝えしていきたいと思ひます。



## おいしさは、心とつながっている！

### ★楽しく食べると、からだにも元気が

怒ったり悲しかったりしたときの食事は味気なく、おいしくないものです。反対に、家族や友人などと楽しく会話をしながらの食事は、人とのふれあいで心がはずむだけでなく、消化・吸収も促し、からだにもよいものです。



### ★【楽しく食べる】のキーポイント1=いっしょに

ほとんどの子どもは給食の時間が大好きです。授業からの開放感、日替わりメニューへの期待とともに、友達といっしょにおしゃべりしながら食べる楽しさ。給食は子どもにとってまさに【食の楽しさ】がいっぱいの時間といえるでしょう。

家族それぞれに忙しくすれ違ひの多い家庭でも、週に一度は家族がそろっていっしょに同じものを食べる機会を作りましょう。

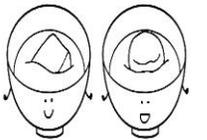
### \*まずはできることから始めてみませんか？



### ★学校給食週間

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の市立小学校で始まったとされています。昭和29年に学校給食法が制定されてから学校教育に位置づけられ、今では約94%の児童生徒が学校給食を食べています。文部科学省では、毎年、1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間としています。南町小では各地の郷土料理給食を実施します。

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といひます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましう。



## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましう。



### 東京の食材料で作る 1月24日(月)

\*東京の八丈島のあしたばを入れて作るチャーハン、そして東京生まれの豚【TOKYO X とうきょう エックス】で作る餃子、東京野菜をたくさん入れたみそ汁。みそも東京のみそです。多摩地区でとれた東京牛乳。この日の野菜は出来る限り東京産のものを使って給食を作ります。東京産の給食を満喫しましう。

### 沖縄の郷土料理 1月25日(火)

\*タコライスにはメキシコ料理であるタコスの具をご飯の上のせて食べる、沖縄生まれの料理です。沖縄名物のもすくを入れたみそ汁、黒糖風味のサーターアンタギーも作ります。

### 昔の給食 1月26日

#### 昭和27年ごろ



コッパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ  
せんキャベツ ジャム

\*昭和20年代に給食によく登場していたというクジラ...今では貴重な食べ物です。今回は調査捕鯨で捕獲されたクジラを特別に購入しました。唐揚げにしてマリアナソースをあえます。現代っ子にはクジラの味はどう評価されるでしょうか？

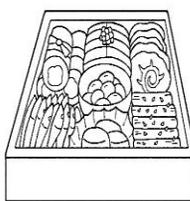
### 青森の郷土料理 1月27日

\*青森名物のいかに混ぜたいかしゅうまい。【せんべい汁】は肉や野菜、きのこなどの具をたっぷり入れた汁に南部せんべいを入れて煮込んで食べます。デザートはもちろん青森りめいぶつ名物のりんごです。

### 群馬の郷土料理 1月28日

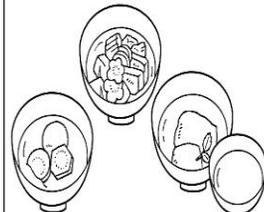
\*地粉で作る手打ちの平たい太めのめんを、野菜と芋の入った鍋に『切っては入れ、切っては入れ』して煮込んで食べたことから、おきりこみと呼ばれるようになりました。上州人のソウルフードとも言われる『焼きまんじゅう』は素焼きのパンに味噌だれを塗って焼いたものです。

### おせち料理



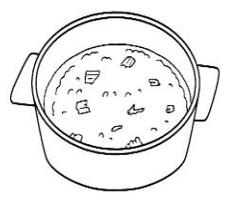
おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

## 今月の産直野菜

☆八王子市から 小松菜、長ネギ、里芋、白菜、チンゲン菜、大根、うど

★檜原村から まいたけ ★八丈島から あしたば

☆愛媛から はれひめ、いよかん、はるみ