

きゅうしょくだより 1月

令和8年1月8日
練馬区立北町西小学校

新年明けましておめでとうございます。冬休みは年越しそばやおせち料理、お雑煮など、
日本に昔から伝わる食文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。1、2月は1年で一番
寒い時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で冬も元気に過ごしましょう。本年もよろしくお願ひいたします。



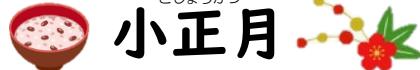
「割らないで開く」

鏡もち



1月11日は鏡開きです。お正月に神様にお供えした餅を下げる食べる日です。鏡餅は縁起物なので、包丁などの刃物では切らず、木槌や手で割って食べます。お汁粉や揚げ餅などにしていただきます。鏡餅を食べることで神様の力をいただけるという意味があります。

こしょうがつ 小正月



1月15日あたり（旧暦で元旦）に小正月を祝う風習があります。地方や地域によって異なりますが、まゆ玉を作つたり、どんど焼きをしたりします。また、あずきがゆを食べたりします。
給食では15日に白玉あずきで新年をお祝いします。

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

学校給食は明治2年(1889年)から136年前に山形県鶴岡市で始まったと言われています。食べる物が思うように手に入らなかった時代、学校給食は多くの子供たちの健康と成長を支えました。「全国学校給食週間」は児童や教職員を始め、保護者や地域の方々が学校給食への理解と関心を深め、食育活動を推進する期間です。

本校ではこの期間に、日本だけでなく世界各地の郷土料理を給食に取り入れました。この機会に、ぜひ学校給食について考えたり、家族や友人、先生方と話をしてみましょう。



日本の学校給食

日本では「学校給食法」によって、安全で栄養バランスの優れた給食が提供されるよう定められています。また、単なる栄養補給ではなく食育の場としての役割を果たしています。

給食の献立で苦手な物が出ることもあると思いますが、そのときはぜひ一口食べてみてください。「食べてみたらおいしかった！」という経験をたくさんして欲しいと思います。

練馬区の給食では毎日牛乳が出ます。それは、牛乳は成長期の皆さんにとって必要な栄養素であるたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれているためです。

小学生の1日のカルシウム摂取量は550ml～750mlです。練馬区の給食では1日の摂取量の1/2を摂れる

ように献立を立てています。

また、カルシウムは体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的に摂ることが大切です。



学校給食の七つの目標

- ①健康増進
- ②望ましい食生活の確立
- ③助け合い、協力して楽しく食べる
- ④自然の恵みに感謝する
- ⑤働く人々に感謝する
- ⑥日本の伝統食の継承
- ⑦生産や流通について知る