

1月給食だより

令和4年 12月 23日
練馬区立練馬小学校
栄養士



1月の給食から



年末年始は生活習慣が乱れやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんのほかに、簡単な運動などを取り入れて、元気に過ごしましょう。

1月の「食」について知ろう

★おせち料理

お正月といえばこれですね。おせちはもともと「歳神様」という神様にお供えする料理で、この神様と同じものを食べることで力を分けてもらい、新しい年を元気に過ごすことができる、という考えから始まったものだとされています。



おせち料理は、それぞれに意味がこめられています。そのなかでもお正月に欠かせないものを「みつぎかな」といいます。「みつぎかな」は、関東と関西で違いがあります。

関西



くろまめ

- ・くろまめ: しょうぶで元気にすごす
- ・かずのこ: 子孫繁栄
- ・たづくり: 豊作を願って
- ・ごぼう: まっすぐに根を張り安定する

他の物にもすべて意味があります。気になる人は調べてみてください



かずのこ



たたくごぼう

※地域によって少し差があります

関東



くろまめ



かずのこ



たづくり

～練馬区一斉給食:にんじん～

年に数回実施されている一斉給食。今年度から新しく「練馬にんじん」が仲間入りです。給食ではほぼ毎日使われている身近な野菜ですね。18日のメニューでは、すべての料理に練馬にんじんをつけています！食べながら練馬を感じてください。

～八丈島の食材～

4年生が社会の学習で八丈島について学びます。八丈島の食材を実際に感じてもらうために、給食では八丈島の「あしたば」をつかったマフィンと「糸寒天」を入れたサラダをつくります。

あまりイメージがないかもしれませんが、八丈島は東京都なのでこれも立派な「地産地消」になります！

苦手なものにもチャレンジしてみよう

皆さんは、給食で苦手なものが出たらどうしていますか？全く手を付けずに残してしまう人もいるかもしれませんが、一口でいいのでぜひ頑張って食べてみてください。舌（べろ）にある味覚は身体の成長とともに変わっていくもの、昔は苦手だったのに食べられるようになった！ということもあります。



2022年の給食を振り返ってみて、つつい残してしまったものがあたら1月からは頑張ってトライしてみてくださいね。

学校給食費の集金にご協力をお願いします。
来月の引き落とし日は 1月6日(金)です。