

# 1月 給食だより



「早寝 早起き 朝ごはん」  
運動シンボルマーク

## 明けましておめでとうございます！

今年もよく食べ、しっかり運動をして、すくすく成長し、強い体をつくってほしいと思います。給食室でも子どもたちのために、おいしく安全で魅力ある給食となるよう努力してまいりますので、よろしくお願ひします。

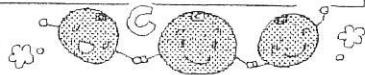
1月には学校給食週間があります。飽食の時代に育つ子どもたちですが、給食を通して食べ物に関心を持たせ、食べ物ができるまでには自然の恵みや多くの人の働きがあることを伝えていきたいと思っています。

風邪の予防にみかんを！



**風邪の予防**にお勧めの食べ物…それは**みかん**！旬のみかんは、ビタミンCをたっぷり含み、酸っぱい成分のクエン酸は疲労回復に役立ちます。果肉を包んでいる袋や白い筋の部分には食物繊維や病気を予防する成分が含まれていますので、そのまま食べると良いでしょう。

みかんの香りの秘密！



みかんの皮をむいた瞬間、まわりにパッとさわやかな香りが広がります。これはみかんの香り成分によるものです。みかんの香りをかくことによって、免疫機能を回復させたり眠気を覚まし頭をスッキリさせる効果があります。

### 【 今月の献立より 】



12日(火) 給食でもおせち献立をたてました。おせち料理には、さまざまな「言われ」(昔から言い伝えられてきたこと)があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちが込められています。

13日(水) 鏡開き献立です。鏡餅を下げて、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などに入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。給食では白玉雑煮を作ります。

14日(木)小正月も終わり、お正月にたくさんのごちそうを食べた胃を休ませるため、そして無病息災を祈り七草みそうどんを作ります。(春の七草…せり、なずな、ごぎょう、はこべ、ほとけのぞ、すずな、すずしろ。)

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。なつかし給食や郷土料理、地産地消献立を予定しています。

1月24日  
～30日

## 全国学校給食週間



### ◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。

### ◆全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

### ◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。

明治22年



現在



### ◆昔の給食には、どんなものが出ていたのでしょうか？

#### 【主食】



**コッパン**  
エネルギーを補うため、大きなコッパンが定番でしたが、食べきれないという声もありました。揚げて、砂糖やきな粉をまぶした“揚げパン”は、今でも人気があります。(昭和25年ごろ～)



**うどんめ**  
うどんとスパゲッティの間のようなめんて、ミートソースやあんかけなどをかけて食べました。(昭和39年ごろ～)  
※「ご飯(米飯)」が本格的に出るようになったのは、昭和50年代以降です。

#### 【飲み物】



**インスタント**  
牛乳ではなく、牛乳から脂肪分を除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温めたもの。栄養はありましたが、独特なおいと味で、あまり人気がありませんでした。(昭和20～30年代)

#### 【おかず】



**タコ焼き**  
昔は価格が安かったため、よく登場しました。硬くて臭いが強いので、食べやすいよう工夫して料理されました。(昭和20～50年代)

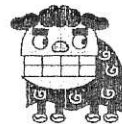
### \* 保護者の皆様 \*

給食費の徴収についてお知らせです。  
今月1月20日(水)の再引き落しで今年度最終となります。未納のある方は前日までに御準備ください。給食費は給食の食材費のみに使用されております。なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。



# 1月のこんだて表

平成27年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おきなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をとののえる		
8	金		カレーライス 系寒天サラダ	牛乳 豚肉 糸寒天 ヨーグルト 生クリーム (豚骨)	米 米粒麦 ジャガイモ 小麦粉 ザラメ 砂糖 米油 バター ごま油	人参 にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり りんごジュース	670 19.3	こごかなるい 小魚類
12	火		★お正月献立 お赤飯 紅白なます	牛乳 ささげ 豚肉 たまご みそ 豆腐 わかめ (かつお節 だし昆布)	米 もち米 小麦粉 砂糖 ごま	人参 ねぎ 干し椎茸 大根 ゆず えのきたけ	585 28.8	ぎょかいるい 魚介類
13	水		★銀開き献立 ひじきご飯 白玉雑煮	牛乳 鶏肉 油揚げ なると ひじき (かつお節 だし昆布)	米 米粒麦 こんにゃく 砂糖 白玉団子 米油	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう 大根 干し椎茸 はくさい くだもの	581 20.3	まめせいひんるい 豆製品類
14	木		★七福献立 七草みそうどん 大学芋	牛乳 鶏肉 かまぼこ みそ (かつお節 だし昆布)	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 水飴 米油 ごま	人参 せり 小松菜 かぶ 干し椎茸 大根 白菜	608 21.1	かいそうるい 海藻類
15	金		あぶたま丼 わかめときゅうりの酢の物	牛乳 油揚げ たまご ちくわ わかめ (かつお節)	米 米粒麦 砂糖	人参 干し椎茸 玉葱 グリーンピース きゅうり もやし	579 22.0	にくるい 肉類
18	月		わかめご飯 野菜のごま酢和え 肉じゃが	牛乳 豚肉 炊き込み わかめ (かつお節)	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも しらたき 米油 ごま	人参 白菜 もやし 玉葱 グリーンピース	605 22.0	りよくおうやくさいるい 緑黄食野菜類
19	火		ソフトフランスパン ツナドレッシングサラダ 白菜と蕪のシチュー	牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 生クリーム (鶏ガラ)	ソフトフランスパン 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 米油 ごま油 バター	人参 きゃべつ ホールコーン缶 きゅうり にんにく 玉葱 かぶ	594 21.6	まめせいひんるい 豆製品類
20	水		ご飯 油淋鶏 野菜のごま和え スイミーターン	牛乳 鶏肉 たまご (鶏ガラ)	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 青梗菜 ねぎ にんにく 生姜 きゃべつ 玉葱 ホールコーン缶	646 26.6	かいそうるい 海藻類
21	木		さつまいもご飯 いなだの七味焼き 野菜のくるみお和え なめこのみぞれ汁	牛乳 いなだ 豆腐 (かつお節)	米 さつまいも 砂糖 でんぷん ごま油 くるみ	人参 小松菜 にんにく 葱 なめこ 大根 きゃべつ	637 25.3	たまごるい 卵類
22	金		ビーンズピラフ じゃがいもとベーコンのスープ くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン (鶏ガラ)	米 米粒麦 ジャガイモ 米油 バター	人参 トマトジュース トマトピューレ 玉葱 きゃべつ ホールコーン缶 くだもの	583 19.3	こごかなるい 小魚類
25	月		★全国学校給食週間 ご飯 鮭の塩焼き 野菜のごま炒め 具だくさんみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節 だし昆布)	米 じゃがいも 醤油 ごま	人参 筋藻 菜の花 白菜 ねぎ	576 28.3	りよくおうやくさいるい 緑黄食野菜類
26	火		カレーソーススパゲッティ 花野菜サラダ	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ 米油 砂糖 オリーブ油	人参 ビーマン トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー 生姜 玉葱 にんにく	592 26.8	ぎょかいるい 魚介類
27	水		四川豆腐丼 大根の中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 (豚骨)	米 米粒麦 砂糖 米油 でんぷん ラー油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 生姜 にんにく 玉葱 わかめ 干し椎茸 大根	576 22.8	いんるい 芋類
28	木		コッペンパン いちごジャム 鯨の竜田揚げ きゃべつマリネ レンズ豆入りミネストローネ	牛乳 くらげ 鶏肉 レンズ豆 (鶏ガラ)	コッペンパン 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油	人参 トマトピューレ きゃべつ いちごジャム ホールコーン缶 にんにく りんご	600 27.1	かいそうるい 海藻類
29	金		★練馬本千代がゆけたくあん使用 たくあんご飯 さばのおろしソースかけ 田舎汁 くだもの	牛乳 鶏肉 さば (かつお節)	米 米粒麦 ジャガイモ こんにゃく ごま ごま油 米油	人参 小松菜 たくあん 大根 ごぼう ねぎ くだもの	648 23.2	たまごるい 卵類

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A mg	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	607	23.6	18.1	319	2.3	233	0.29	0.46	19	4.7	2.6
摂取基準	640	24	25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満

学校給食週間がはじまります。

1月24日~30日は、「全国学校給食週間」です。

学校給食は明治時代、山形県飽田町で弁当を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時は振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

