

# 1月給食たより



「早ね早起きあさごはん」  
シンボルマーク

平成30年12月25日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 畑間 浩子

1月24日から30日は「全国学校給食週間」があります。この期間には、学校給食の歴史や給食の役割、食文化についてなど、さまざまな取り組みが行われます。食べ物や作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。ご家庭でも、毎日の食事に込められた思いや、食事の大切さについて、折にふれてお話していただければと思います。

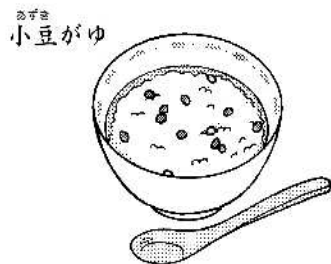
## 人日の節句

人日の節句は、1月7日で五節句のひとつです。この日の朝に、七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ）の入った七草がゆを食べます。これは、野山で若菜を摘み、自然の芽吹きをいただいて、活力を得る風習でした。

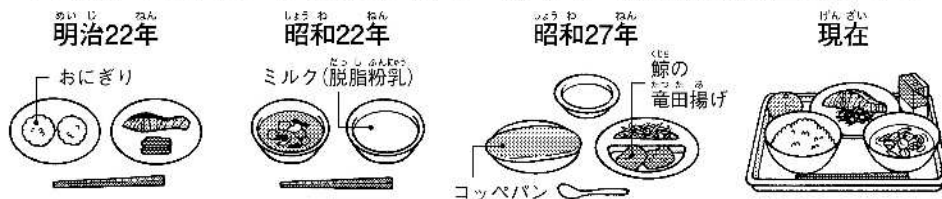


## 小正月

1月15日は小正月です。小正月には、もちを小さく丸めて柳の枝などに刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、どんど焼きや左義長（さぎなが）といって、門松やしめ縄などを集めて積み上げて燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。

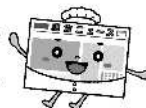


## 1月24日から30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

## 食のことわざ



## 海老で鯛を釣る

これは、わずかな労力で大きな利益を得ることのたとえです。英語にも似たようなことわざがあります。Throw a sprat catch a mackerel. (小魚を投げてさばをとる)。どちらも魚が出てきます。



## 保護者のみなさまへ

「一年の計は元旦にあり」（1年間の計画はその年のはじめに決めておくのがよい）といえます。今年は何んな計画を立てていきますか？ 今年1年もしっかり食べて、健康にすごせますように願っています。



## 12月分の主な食材産地

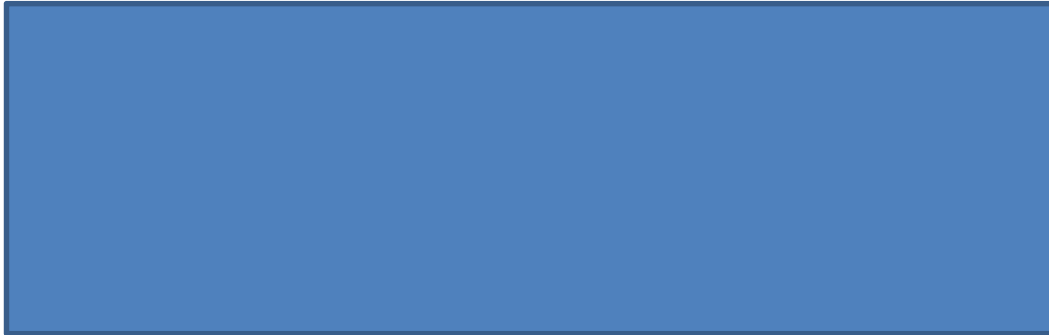
〔野菜〕 みかん…熊本 ぶなしめじ…長野 しょうが…高知 にんにく…青森  
玉葱…北海道 じゃがいも…長崎 もやし…栃木 キャベツ…愛知  
小松菜…東京 ねぎ…千葉 さつまいも…茨城  
〔魚介類〕 ちりめんじゃこ…宮崎  
〔精肉〕 鶏肉…岩手 豚肉…青森  
〔米〕 埼玉(彩のかがやき)

1人1回当たりの平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							Au/RE	B1mg	B2 mg	C mg		
1月の平均	602	22.3	18.7	300	1.8	4.3	257	0.38	0.5	26	2.8	2.2
摂取基準	650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	3.0	5.0	200	0.4	0.4	20	2.0	2.0

給食費の納入にご協力をお願いいたします。  
引き落とし日は、1月11日(金)と28日(月)です。  
口座のご確認をお願いいたします。



1人1回当たりの平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	
							Au/RE
1月の平均	602	22.3	18.7	300	1.8	4.3	257
摂取基準	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	350	3.0	5.0	200



ビタミン			亜鉛 mg	食塩 g
B1mg	B2 mg	C mg		
0.38	0.5	26	2.8	2.2
0.4	0.4	20	2.0	2.0

