

1月給食だより

令和2年12月25日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



いよいよ冬休みが始まります。学校が休みになると生活のリズムも乱れがちになりますが、早寝・早起き・朝ごはんのリズムを崩さずに、元気に過ごしましょう。

年末年始は日本の伝統行事や食文化に触れる機会も多くあります。家族で話題にしたり、一緒に体験したりできるとよいですね。

もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよくかんで食べよう</p>
<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>	

1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月 おせち料理 ・お雑煮</p>	<p>7日 人日の節句 七草がゆ</p>
<p>11日 鏡開き お汁粉</p>	<p>15日 小正月 あずきがゆ</p>



1月24日～30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう！



明治22年 (1889年)

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが始まりとされています。

おにぎり 塩ザケ 漬物

その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

昭和25年 (1950年)

アメリカから贈られた小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。

パン ミルク カレーシチュー

昭和29年には「学校給食法」が制定され、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

昭和38年 (1963年)

昭和39～43年 (1964～1968年)

昭和51年 (1976年)

主食として、ソフト麺が登場する

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

米飯給食が正式に始まる

学校給食が始まった頃は空腹を満たすため、栄養状態の改善が目的でしたが、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も持つようになりました。

★田柄小学校の学校給食週間★

- 25日 きなご揚げパン・・・広報委員会リクエスト1位
- 26日 ほたてごはん・石狩汁・・・北海道の郷土料理
- 27日 コメッコカレーライス・・・広報委員会リクエスト3位
- 28日 かてめし・ゼリーフライ・・・埼玉県の郷土料理
- 29日 白米・焼き鮭・・・給食が始まった頃のメニュー

こちらのメニューを実施します。おたのしみに。

給食費の納入にご協力をお願いいたします
1月の引き落とし日は1月15日(金)です。
金額につきましては、学年だよりをご参照ください。