

1月給食だより

令和4年1月8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



あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。これからが寒さの本番ですが、食事や睡眠をしっかりと、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

苦手なものにも「トライ」しよう!



みなさんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手をつけずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「黄年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!



作ってみましょう～レシピ紹介～

◆ あべかわ団子黒みつけ ◆ 1月15日のメニューです



材料 (10個分) 白玉粉・・・100g 絹ごし豆腐・・・100g 水・・・20ml
きなこ・・・30g 黒砂糖・・・30g 水・・・20g

- 作り方 1. 白玉粉に水を切った豆腐を混ぜてよくこね、固さを見て水を加えます。
(耳たぶくらいのやわらかさ) 10等分にまるめます。
2. なべにお湯をわかし、1のお団子を入れ、浮かんでから2分位したら冷水にとります。水気をきってきなこをまぶします。
3. なべに黒砂糖と水を入れ、黒砂糖を煮溶かし黒みつけを作り2にかけます。

1/24～1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡市(現在の鶴岡市)にあるお寺に開校された私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。



昔の給食を見てみよう!



昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク



ララ物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯でといたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカからおくられた小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトスパゲッティ式めん)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給がまりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年にごはんが正式に導入されました。当時は、ごはんを炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ごはんとおかずの両方を調理するため、缶詰は多くありませんでした。

今の給食は?



ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食なども提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど「食育」の役割も担っています。



12月の産地情報

米・・・青森 人参・・・練馬 玉葱・・・北海道 小松菜・・・練馬 大根・・・練馬・千葉 白菜・・・練馬
きゃべつ・・・練馬・愛知 じゃがいも・・・北海道 ねぎ・・・茨城・練馬 ごぼう・・・青森
とり肉・・・岩手 ぶた肉・・・岩手・茨城 さば・・・千葉 たら・・・ロシア ホキ・・・ニュージーランド

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17日(月)です。

金額につきましては、学年だよりをご参照ください。