

令和元年度

練馬区立田柄第二小学校

1月給食だより

校長 谷田 弘子
栄養士 長野 映美

あけましておめでとうございます。今年もみなさんに安全でおいしい給食を食べてもらえるよう、給食室一同頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

『早ね早起きあさごはん』
シンボルマーク



1月の給食目標

好ききらいしないで残さず食べよう



給食は、どうして残さない方がいいの？

食べ物には、それぞれ役割があります。好き嫌いがあるからといって、これだけ食べる…。なんて食べ方をしていると体に良くありません。給食は、食べ物それぞれの役割がしっかり発揮できるように栄養バランスを考えて作っています。そのため、給食は、残さずしっかりと食べることが大切なのです。



エネルギーのもとになる黄色の食材

(ごはん・パン・めんなど)

みなさんの元気・やる気を

出してくれます！



体を作るもとになる赤色の食材

(肉・魚・卵・大豆製品など)

みなさんの体(筋肉や血、

歯や骨など)を作ります！



体の調子を整える緑色の食材(野菜・きのこ・果物など)

他の栄養素がしっかりと働くよう手助けをします！食べ物をエネルギーにしたり、体を作ったりするためには、欠かせません。さらに風邪への抵抗力・免疫力を高めます！

縁の下
力持ち



全国学校給食週間

ー1月24日～30日は全国学校給食週間ですー

全国学校給食週間には、学校給食の歴史に沿って給食を出します。子供たちには、「全国学校給食週間」を通して、食べ物の大切さや給食の役割について考え、自分の食生活についてもう一度見直してもらいたいと思います。

給食の移りかわり

最初の給食



献立 内容
おにぎり、さけの塩焼き、つけ物
1889年(明治22年)

完全給食スタート



献立 内容
コッパパン、マーガリン、コロッケ、干切りキャベツ、ポタージュ、ミルク(脱脂粉乳)
1950年(昭和25年)

米飯給食



献立 内容
カレーライス、塩もみ、スープ、果物、牛乳
1971年(昭和46年)

現在の給食



献立 内容
秋の山路ごはん、野菜の鶏香和え、ひきすり、魂まんじゅう、牛乳
2019年(令和元年)

11歳男子イメージ



最初の給食は、山形県の忠愛小学校で貧しい子供たちに無償で提供された昼食といわれています。戦争によって、一時中断しましたが、アメリカなどからの援助を受けて再び給食が提供されるようになりました。

現在の給食は、栄養バランスがよいだけでなく、行事食や郷土料理・世界の料理など多様な献立になっています。年々バラエティ豊かになっている給食は、子供たちの体の成長に欠かせないものとなっています。



今月の旬の食材

・大根 ・ねぎ ・白菜 ・れんこん ・キャベツ ・水菜 ・ブロッコリー
・ほうれんそう ・小松菜 ・ぶり ・いちご ・みかん

今月の献立より

★ おせち料理

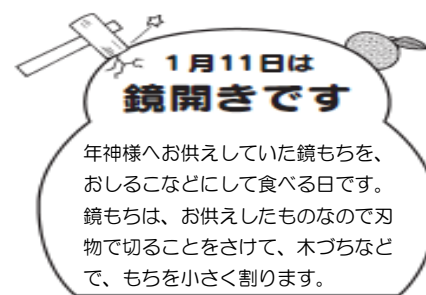
・8日(水) … 松風焼き、紅白なます、七草汁

★ 鏡開き料理

・10日(金) … 小豆団子

七草とは？

1月7日は「人日の節句」です。この日は、春の七草(せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が入った七草がゆを食べて、その年の無病息災を願う習慣があります。



★ 郷土料理

1月は 富山県

ぶり大根

富山湾では、良質なぶりが多くとれることから、ブリを使った料理がたくさんあります。旬の大根と、脂がのったぶりを、しょうゆベースで煮込みます。

呉汁

大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、「呉」を味噌汁に入れた料理です。富山県以外でも作られている郷土料理です。

★ 世界の料理

1月は コロンビア料理

ギザド・デ・ボーコ

カレー味のピラフに鶏肉のトマト煮込みをかけた料理です。コロンビアは、トマトやじゃがいも、とうもろこしの原産地なので、それらをたくさん使った料理があります。

アヒアコ

煮てくずしたじゃがいもが入っているコーンスープです。本来は、ぶつ切りにしたとうもろこしを入れるそうです。

1月の給食費の引き落としは、**1月14日(火)**です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。
2回目の引き落としは、1月27日(月)です。