

令和2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 近藤 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が提供できるよう、給食室一同頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

1月の給食目標 好ききらいしないで残さず食べよう



「早く早起き あさごはん」シンボルマーク



給食は、どうして残さないほうがいいの？



食べ物には、それぞれに役割があります。給食は、その役割がしっかり発揮できるように“栄養バランス”を考えながら作っています。そのため、好ききらいがあるからといって、これだけ食べるというのは、よくありません。給食は残さずしっかり食べることが大切です。

食べ物のほたらき

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)

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！



緑の下の力持ち

全国学校給食週間 -1月24日~30日は全国学校給食週間です-

「全国学校給食週間」では、全国で学校給食の長い歴史を振り返ります。給食に携わる人たちの苦労や歴史を知り、感謝の気持ちをもって給食をいただくことや、学校給食の意義や役割について理解を深めるための

給食の移り変わり

1889年(明治22年)

最初の給食



おにぎり、さけの塩焼き、つけ物

1950年(昭和25年)

完全給食スタート



コッペパン、マーガリン、コロック、千切りキャベツ、ポタージュ、ミルク(脱脂粉乳)

1971年(昭和51年)

米飯給食



カレーライス、塩もみ、スープ、果物、牛乳

2020年(令和2年)

現在の給食



ガーリックトースト、ボルシチ、コーンポテト、ぶどう

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。

給食は、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提供されるようになりました。

全国学校給食週間には、
学校給食の歴史に沿って給食をだします！

1月の旬の食材

野菜	大根 小松菜	れんこん ほうれん草	ごぼう チンゲンサイ	ねぎ キャベツ	白菜 菜の花	ブロッコリー カリフラワー	水菜
果実	いちご	みかん	りんご	いよかん			
魚	鯖	鯖	鯖	鯛	鯖	鯛	鯛

1月の献立から

★おせち料理・人日の節句

・8日(金) お正月に食べるおせち料理「紅白なます」「松風焼き」、7日の人日の節句に合わせて「七草汁」をだします。

七草とは？

1月7日は「人日の節句」です。この日は、春の七草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。



★鏡開き

・12日(火) 11日の鏡開きに合わせて「小豆団子」をだします。

鏡開きの日には、正月の間に年神様に備えていた鏡もちを小さく割り、おしるこなどにして食べます。この時、もちは刃物を使わずに木づちなどで割ります。これは「切る」ことを避けるためです。



★和牛を使用した献立

・15日(金) 牛丼

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、和牛肉の需要が減ったため、たくさんの在庫をかかえて、深刻な影響が生じています。このことを鑑み、国では和牛肉の販売促進を行っています。練馬区では、学校給食で和牛肉を使用した給食を提供し、和牛肉の販売促進に協力します。田二小では、1月に牛肉がメインとなる「牛丼」をだします。よく味わって食べてほしいと思います。2月も和牛肉を使った献立を検討していきます。



★ 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ぶりを使った料理がたくさんあります。旬の大根と、脂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」といいます。その「呉」を味噌汁にいたれた料理です。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 スペイン



【パエリア】

スペインのパレンシア地方発祥の料理です。いかやえび・貝などの魚介類や玉ねぎなどをサフランで黄色と香りをつけた炊き込みご飯です。「パエリア」とは、パレンシア語で「フライパン」を意味します。パエリアは浅い鍋で作り、そのまま食卓に出てきます。給食では、サフランの代わりにターメリックを使います。



1月の給食費の引き落としは **1月12日(火)** です。

※2回目の引き落としは、1月25日(月)です。

※引き落としの前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。