



練馬区立旭町小学校  
 校長 道山 正史  
 栄養士 宮澤 優依  
 平成 29 年 12 月 22 日  
 家庭数配布

みなさんはどんな正月をすごしますか？正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりしないよう気をつけましょう。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、楽しい冬休みを過ごして下さい。

### 全国学校給食週間があります



学校給食は、山形県の小学校でお弁当を持ってこれない子供のために始まりました。戦争で中断したものの、戦争が終わった1946年に外国からの支援により再開し現在まで続いています。12月24日が戦後の学校給食開始の記念日となりましたが、この日はもうすぐ冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日が学校給食記念日となりました。学校では、その週の給食ワゴンにお便りを入れて各クラスに「なぜこの献立なのか」をお知らせする予定です。学校給食が始まって今年で129年がたちます。給食の歴史を調べてみたり、給食に携わる人への感謝の気持ちを持ったりしてみましょう。

### 1月の給食献立から



19日 旬のぶりを照り焼きにします。12月から1月頃に脂がのっておいしくなったぶりは「寒ブリ」と呼ばれます。大きさが名前が変わる出世魚で、関東では「わかし」「いなだ」「わらさ」「ぶり」と呼び名が変わります。

同じ日のみそ汁に入る高野豆腐は、昔から日本で食べられている保存食です。昔の作り方は、冬の冷たい空気に当てて凍らせ、熟成し乾燥させていました。そのため、「凍る」という漢字を使う凍み豆腐という呼び方があります。



練馬区が学校給食において使用している精米の、農薬及びカドミウムの残留検査を行いました。基準値を超える農薬の残留はありませんでした。

### 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ~ 32.0	摂取エネルギーの 25 ~ 30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
1月分平均	624	25.7	28.1%	348	2.5	195	0.26	0.39	16	2.8	4.4

### 12月 食材の産地

じゃがいも・たまねぎ・カボチャ・大豆-北海道 ごぼう・にんにく-青森 れんこん・セロリ・白菜・ピーマン-茨城 人参-にら・万能ネギ・みつば-千葉 ほうれんそう・きゅうり・水菜-群馬 里芋・キャベツ-練馬区 長ねぎ・パセリ・もやし-栃木 りんご-山形 生姜-高知 大根-千葉・練馬区 小松菜-埼玉・練馬区 しめじ-長野 野沢菜漬け-長野 鶏肉・鶏ガラ-宮崎 豚肉・豚骨-群馬 えび-ベトナム 焼き竹輪-青森 さつま揚げ-愛知 さば・ししゃも-ノルウェー タラ-ロシア・アメリカ いか-ペルー とびうおすり身-長崎 オスししゃも-北海道 卵-栃木 はちみつ-アルゼンチン さば削り節-静岡 海苔-広島 ツナ-フィリピン 切り干し大根-宮崎 みそ-長野 ホールコーン-アメリカ 12月生乳予定産地-千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道 米-青森 もち米-佐賀 トック(韓国餅)-茨城 きび-国産 ビーフン-タイ