



練馬区立旭町小学校
 校長 道山 正史
 栄養士 宮澤 優依
 平成30年12月25日
 家庭数配布

みなさんはどんなお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、戦争のために中断されていましたが、戦後の食りよう難により児童の栄養状態が悪化したことから、再開することになりました。

まず、昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で実施することになり、その日に東京都内の小学校でアメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体「ララ」からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。これを機会に普段何気なく食べている学校給食について改めて知る機会にしましょう。

1月の給食献立から



12月 食材の産地

8日 人日の節句献立 7日は人日の節句といひます。七草がゆを食べる人も多いのではないのでしょうか。一年の無病息災を願って食べます。

11日 小正月献立 14日から16日ごろを小正月と言ひます。そのころ小豆がゆやお汁粉など小豆を食べます。小豆の赤い色には魔除けの力があるとされ、昔から食べられていました。

24日～30日 全国学校給食週間 24日は地産地消献立です。練馬でとれた練馬大根のたくあんをご飯に混ぜ込みます。25日は給食が始まった、およそ130年前の献立を再現しました。

28日は戦争で中断していた給食が再開したころ、およそ60年前の給食を再現しました。クジラは現在、調査のためにしかとることが出来ません。調査でとったクジラの肉を日本の食文化を伝えるためにメニューに取り入れています。28日と29日はオリンピック・パラリンピックにむけて外国のメニューです。ベトナムはアジアの国で、甘めの味付けが特ちょうです。コモロ連合はアフリカ大陸のそばにあるいくつかの島が集まった国でスパイスがきいた料理が多いです。お楽しみに！

青大豆・大豆・たまねぎ・白インゲン豆・北海道 レンズ豆・グリーンピース・ホールトマト・アメリカ海苔・有明・瀬戸内 くず粉・鹿児島・韓国 ひじき・長崎・三重 豚肉・青森 鶏ささみ(アレルギー用)・岩手 鶏ガラ・長野 鶏肉・山梨 秋鮭・北海道・三陸 むろあじ・八丈島 にんにく・ごぼう・青森 ししゃも・ノルウェー いか・ベルギー しょうが・長崎 さつま芋・かぶ・千葉 ちりめんじゃこ・瀬戸内 にんじん・埼玉・千葉 ラフランス・山形 ほうれん草・千葉・埼玉 たけのこ・熊本 ほしほしたけ・大分 卵・もやし・栃木 じゃがいも・北海道・長崎 青のり・セロリ・きゃべつ・愛知 さやいんげん・鹿児島 だいこん・千葉・神奈川 **ねりまだいこん**・練馬 ニラ・れんこん・はくさい・茨城 みかん・和歌山 ながねぎ・青森・埼玉・千葉 ぶなしめじ・長崎 ツナ・ゆかり・チンゲンサイ・静岡 なめこ・こねぎ・豚骨・群馬 カリフラワー・埼玉・福岡 こまつな・さといも・ブロッコリー・きゅうり・埼玉 12月生乳予定産地：東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城

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 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム 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	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 25～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0 未満	5.0 以上
1月分 平均	634	16	28	343	89	2.4	197	0.25	0.38	13	2.5	4.5