



2学期も終了し、まもなく、新しい年を迎えます。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、夜更かしなどで生活リズムが乱れてしまったりしないように気を付けましょう。まだまだ寒い日が続く季節ですが、早起きと早寝を心がけ、楽しい冬休みを過ごしてください。

全国学校給食週間があります



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食は栄養バランスのとれた食事であり、成長期にある子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。

1月の給食献立から



★^{しんじつ}人日の節句献立 8日は、人日の節句といわれます。七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）のはいった七草かゆを食べます。給食でも一年の無病息災を願って、たくさんの具材をいれた七草汁をだします。

★鏡開き献立 11日は「鏡開き」です。お正月に神様にお供えした鏡もちを下げたお雑煮やお汁粉にして食べる風習があります。10日は、油揚げにおもちを入れた、もち巾着にして「具たくさんのかうどん」が登場します。

★食育の日 19日が休みのため、20日に今が旬のぶりを照り焼きにします。和食は古くから伝わる、日本の伝統食です。この機会に和食を見直してみましょう。

★オリパラ献立 28日は、オリンピック・パラリンピックにむけた、カナダ料理の給食です。カナダは鮭が有名で、世界最大の輸出国でもあります。給食では鮭を混ぜたピラフとチーズの入ったソースをかけて焼いたじゃが芋料理「プーティン」と、エビが入ったトマト味の「アイリッシュシュリンプシチュー」を組み合わせました。お楽しみに！

★全国学校給食週間 29日はおよそ60年前の給食で出されていたクジラ肉を使った献立です。クジラは現在、調査のためにしかとることが出来ません。日本の食文化を伝えるために調査でとったクジラの肉をメニューに取り入れています。

12月 食材の産地

干し椎茸ー九州 大豆・こんぶ・白インゲン豆・バターー北海道 レンズ豆ーアメリカ・カナダ グリーンピースーアメリカ 春雨ータイ 糸かつおー鹿児島 みそー長野 青のりー愛知 刻みのりー広島 白玉粉ー埼玉 ピザチーズ・パン粉ー神奈川 豚肉・豚骨ー群馬 鶏肉・鶏ガラー宮崎 ごまーパラグア 鮭ー北海道 わかめー三陸 にんにく・ごぼうー青森 玉ねぎー北海道 ししゃも・さばーノルウェー ホキーアルゼンチン イカーペルー・北太平洋 しょうがー高知 長ネギ・りんごー山形 ちりめんじゃこー兵庫 にんじん・チンゲン菜・さやいんげん・にらー千葉 かぼちゃー北海道・鹿児島 ほうれん草・きゅうりー群馬 ゆずー徳島 晴れ姫ー愛媛 みかんー熊本 卵・もやしー栃木 じゃがいもー北海道・長崎 小松菜ー埼玉 さやいんげん・にらー千葉 キャベツ・大根・里いも・練馬区立野町 ねりまだいこんー練馬 12月生乳予定産地：東京・群馬・北海道・岩手・青森・秋田・宮城