

おうちのひとと、いっしょによみましょう



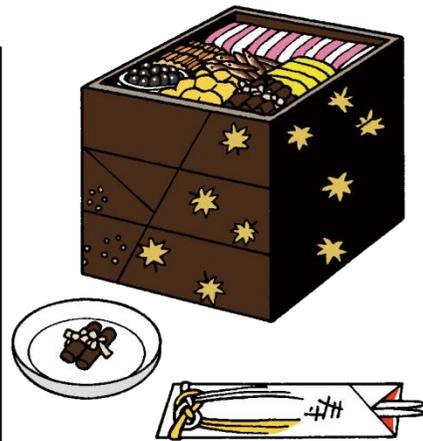
給食だより 1月号

令和3年 12月 24日
練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 宮澤 優依
家庭数配 布

この年末年始はどのように過ごす予定ですか？年が明けると、お正月におせち料理やお雑煮などを食べる人も多いと思います。この時期は、食べ過ぎてしまったり、生活リズムが崩れてしまったりする人も多いと思います。お休みの間も、早寝早起きを心掛け体調をくずさないよう気を付けて過ごしましょう。

おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



1月のこんだてから

- 11日★新年1回目の給食では、お正月を意識した献立にします。
- 19日★毎月19日は食育の日です。東京都の島々では、明日葉が特産品として有名です。明日葉のパウダーをししゃもにまぶして、から揚げにします。
- 24日★この日から1週間は、全国学校給食週間です。24日は、学校給食が始まったころの給食をイメージした献立です。
- 25日★長崎県の郷土料理から、人気のある麺料理の「ちゃんぽん」を取り入れます。
- 26日★練馬大根で作られた「たくあん」を使用した混ぜご飯を作ります。
- 27日★人気メニューのカレーを「ナン」に合わせ、インド料理風にします。
- 28日★昭和の給食を代表する食材「クジラ」を使用します。

全国学校給食週間を知っていますか？

学校給食の始まりは、今から130年以上前までさかのぼります。山形県の鶴岡市にあった小学校で、貧しい家庭の子供たちを助けるために、昼食を出したことが始まりでした。現在の給食では、栄養バランスのとれた食事で、成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、食に関する知識と正しい食習慣を身に付けられるよう、毎日の食事の見本になるような献立を考えています。

本校でも、学校給食週間に合わせて、給食の歴史や人気メニューを献立に取り入れています。これらを通して、あらためて食や健康について、おうちの方と考えるきっかけにしてもらえたらと思います。



学校給食の歴史

明治 22 年



おにぎり 塩ざけ
漬物

昭和 52 年



カレーライス 牛乳 スープ
塩もみ野菜 果物（バナナ）

今の給食



地場産物を活用した、さまざまな献立がつくられています。

～12月食材産地情報～

米—秋田 マッシュルーム—岡山 ジャがいも・玉ねぎ・さやいんげん・コーン缶詰・クリームコーン缶詰・かぼちゃ・まだら・大豆—北海道 しめじ・えのき・鶏ガラ—長野 ひよこ豆—カナダ 豚肉・鶏肉—岩手 秋刀魚—北海道・三陸沖 粉チーズ—オーストラリア 大根・小松菜・ほうれんそう・きゅうり・カリフラワー—埼玉 豚骨—群馬 ちりめんじゃこ—広島・香川・愛媛 ピザチーズ—アメリカ・日本 ちくわ—インド・タイ 白玉粉—日本・タイ キャベツ—練馬区・愛知 さつま揚げ（タラ）—アメリカ 昆布—静岡・北海道 さつまいも—千葉・茨城 かぶ—千葉 ししゃも—カナダ・ノルウェー しょうが—長崎 いか—ペルー 緑豆春雨—タイ えび—ミャンマー いりごま—パラグアイ ブロッコリー・人参・長ねぎ—埼玉・千葉 さば—アイスランド ゆかり—愛媛・静岡 ちくわぶ（小麦）—アメリカ・カナダ 黄桃缶詰—山形 ミカン缶詰—愛知 蓮根・白菜—茨城 パイナップル缶詰もやし—栃木 練馬大根—練馬区 にんにく—青森 みかん—和歌山 ピーマン—茨城・宮崎 赤ピーマン・ゆず—高知

11月生乳産地実績：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県

12月生乳予定産地：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道