

1月給食だより

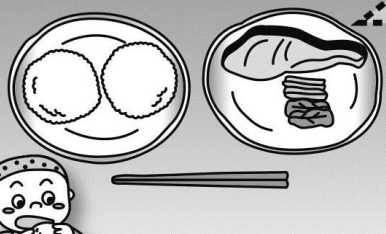
令和8年1月8日
練馬区立春日小学校

新年あけましておめでとうございます。年末年始は年越しそばやおせち料理など、日本の伝統的な食文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。学校給食でも和食や旬などを取り入れ学校給食が生きた食材になるよう努めてまいります。今年もよろしくお願いいたします。



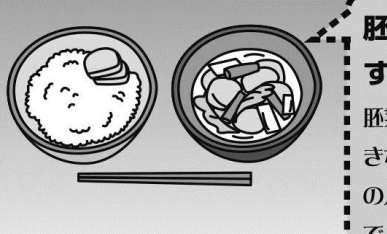
1月24日～30日は全国学校給食週間です！ 学校給食のあゆみ

明治22年



おにぎり・焼き魚・漬物
山形県の私立忠愛小学校で出されたとされる給食

昭和初期



胚芽米飯・すいとん・漬物
胚芽米のご飯と、きな粉とサクラエビの入ったすいとんで、栄養満点！

※当時、国から推奨された献立

学校給食は明治22年(今から135年前)に山形県鶴岡市で始まったと言われています。食べるものが思うように手に入らなかった時代、学校給食は多くの子どもたちの健康と成長を支えました。「全国学校給食週間」は学校給食への理解と関心を深め、食育活動を推進する期間です。日本では「学校給食法」により安全で栄養バランスの優れた給食が提供されるよう定められています。単なる食事ではなく、食育の場としての役割があります。給食では苦手な食材がでることもあると思いますが、ぜひ一口食べてみてください。昨日まで食べられなかったものが食べられるようになるかもしれません。

昭和30年代



パン・ミルク・カレーシチュー
当時、子どもたちに大人気だったクジラ肉の入ったカレーシチュー

昭和40年代



ソフトめん ミートソース・フライポテト・ミルク・桃缶
「ソフトめん」は、給食のために開発されためん

今年は日本各地の料理を給食で提供します。日本は東西に長い島国で、各地方に様々な食文化があります。世界中のいろいろな料理を食べることができる時代ですが、日本に昔からある食材や伝統的な食事、日本各地の郷土料理に目を向け、日本の食文化について知識を深めてください。


病気に負けない強い体をつくろう！

今年度は本校でもがインフルエンザによる学級閉鎖がありました。インフルエンザなどの病気や風邪を防ぐには手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養と睡眠を十分にとることが重要です。肉や魚、緑黄色野菜をしっかりと食べて、病気に負けない強い体をつくりましょう。


免疫力を上げる

代謝を高める

血液の流れをよくする



体の中から温かくしましょう。



かぼちゃ にんじん さつまいも さといも にら
小松菜ねぎ しょうが とうがらし にんにく
しいたけ 大豆 肉類 ウナギ イワシ

地産地消給食

練馬区は東京23区の中で最も畑が多い都市です。キャベツを始め、さまざまな野菜が栽培されています。1月14日は練馬産のネギを使った地産地消給食です。採れたての甘いネギを豚丼に使用します。本校では地元農家と直接契約をし、年間を通して地場産野菜を給食に使用しています。自分たちの住む土地で採れた食材を自分たちで食べることを地産地消と言います。採れたての野菜は新鮮で甘みがあり、栄養価も高いです。東京都でありながら広い農地面積を持つ練馬の農業を、これからも守り未来に引き継いでいきたいと思います。



12月に使用した主な給食食材産地

こめ: 岩手県(ひとめぼれ限定栽培米・ひとめぼれ特別栽培米)			
ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道			
たまねぎ: 北海道	きゃべつ: 練馬区	だいこん: 練馬区・千葉県	
じゃがいも: 北海道	ねぎ: 山形県	ごぼう: 青森県	はくさい: 茨城県
にんじん: 千葉県	こまつな: 東京都	もやし: 栃木県	ブロッコリー: 香川県
ぶたにく: 茨城県・北海道	とりにく: 岩手県・宮城県	たまご: 青森県	