

給食だより ~冬休み号~

令和6年12月25日
練馬区立春日小学校

今年も残すところあと数日となりました。冬休みが始まります。年末年始は夜遅くまで起きていたり、朝寝坊して朝食を食べなかったり、生活リズムが不規則になりがちです。外出や空気の乾燥で風邪や病気にかかるリスクも増えます。冬休みを元気で過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、元気で新しい年をお迎えしましょう。

年末年始の行事食

年末年始にはたくさんの伝統行事が行われ、いろいろな行事食が味わえます。日本の和食文化には人々の健康や幸せを願う思いが込められています。自然の恵みに感謝し、日本の伝統文化を受け継いでいきましょう。

年越しそば



細くて長いそばを食べて

長寿を願い、麺が切れやすいそばを食べて

その年の苦労や不運を切るという意味があります。

鏡びらき



丸い鏡に似せて作った

鏡餅を神様にお供え

します。1月11日に割って食べることが鏡開きといえます。

お雑煮



神様にお供えした

農産物を鍋で煮たのが始まりです。

餅の形や味付けなど、日本各地で多種多様なお雑煮があります。

おせち料理

お正月に食べる料理で重箱に入れます。

それぞれの料理に由来や意味があります。

かずのこは子孫繁栄、黒豆は無病息災

たづくりは五穀豊穡、こがまきは喜び

ことがあるようにという縁起物です。

七草

1月7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べて一年の健康を祈ります。

正月の祝い膳や祝い酒で疲れた胃腸を休める意味もあります。



雑煮マツブ

角もち

丸もち

みそ仕立て

すまし仕立て

丸もちと角もちの境界線

みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。

食のこころ

もち屋

もち屋は本職であるもち屋がつくのが一番おいしいことから、素人がいくらうまくても本職にはかなわないという意味。



今年も学校給食にご理解・ご協力いただきありがとうございました。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。



給食の食べ残し△おにぎり何個分？第二弾結果発表！



最少記録 11月7日(木)
 △28個分
 豚キムチ丼
 生揚げと根菜のみそ汁
 ぶどうゼリー
 ※牛乳提供無し

最多記録 11月22日(金)
 △115個分
 ごはん・牛乳
 ひじき入り卵焼き
 切干大根の含め煮
 すいとん

6月に実施した「給食の食べ残し△おにぎり何個分？」を11月にも実施しました。
 6月の結果は一日平均73個分でしたが、11月は63個分に減らすことができました。
 ひとりひとりが意識することで食べ残し量を減らすことができ、それはSDGsにもつながっています。
 結果を詳しく見てみると、白米や副菜の食べ残しが多いことがわかります。学校給食は栄養基準に基づいて作成しているため、主食や野菜の量が決まっています。決まった量を食べることで、成長や病気の予防にもつながります。食べ残しが多いとエネルギー量や栄養素が不足し、生活や成長に影響を及ぼします。3学期はみなさんが白米や副菜をもっとたくさん食べられるように、おかずや副菜の味付けを工夫し、今学期よりも食べ残し量を減らすことを目指していきたいです。



1月献立表

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 水	★昭和カレー ★牛乳 福神漬け わかめスープ	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも ★バター こむぎ こざらめ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ ねぎ	674	14.1	35.3	3.3
9 木	★ガーリックフランス ★牛乳 ★マカロニクリーム煮 ★りんご	★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ★だっしふんにゅう ★クリーム	★ソフトフランスパン ★バター ちょうごうゆ じゃがいも こむぎ こマカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー ★りんご	618	15.0	41.8	2.4
10 金	ごはん ★牛乳 さばの文化干し ひじきの煮物 吉野汁 白玉あずき	★ぎゅうにゅう さばひじき とうふ あずき	こめ ごまあぶら こんにやく さとう でんぶん しらたまだんご	にんじん ごぼう さやいんげん こまつな だいこん こねぎ	651	15.5	34.4	2.8

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆1月の献立表・給食だよりは新学期に配布します。1月8日(水)から給食があります。