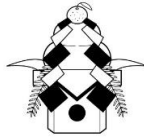


1月給食だより

令和7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。今年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休みは年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本に昔から伝わる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。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて病気の予防に努め、冬休みに向けて元気に過ごしましょう。



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

今回は5年生が家庭科の授業で取り組んだ「栄養バランスを考えて、オリジナルこんだてを考えよう！」の献立を給食に取り入れました。炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンをバランスよく入れた献立はどれも素晴らしく給食にぴったりです。学校給食週間をお楽しみに♪

病気に負けない強い体をつくろう！

寒くなって空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザなどの病気が流行しやすくなります。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。適度な運動で心がけ、病気に負けない強い体を作りましょう。

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。

地産地消給食

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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22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。また1月29日は練馬大根で作ったたくあん漬けを給食に使用します。幻の大根と言われる練馬大根を昔ながらの漬け方で漬けた貴重なたくあん漬けです。自分たちの住む土地で生産されたものを自分たちで食べる地産地消は、SDGsにもつながっています。練馬区自慢の農産物を未来に引き継いでいきましょう。



12月の主な給食食材産地

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:青森県
ごぼう:群馬県
はくさい:茨城県
にんじん:千葉県
ピーマン:茨城県
もやし:栃木県
ブロッコリー:埼玉県
ぶたにく:茨城県
とりにく:岩手県・宮城県
たまご:青森県・栃木県・埼玉県

