



# 1月給食だより



平成27年 1月 8日  
 練馬区立光が丘四季の香小学校 校 長 栄 養 士 富 澤 初 瀬 素 子 紀



## あけましておめでとうございます。

今年も子供たちの健康を願い、給食室では手作りでおいしい給食を  
 真心こめて作ります。どうぞよろしく願いいたします。

みなさん、冬休みはいかがでしたか？早いもので今年度もあと数ヶ月となりました。今の学年で給食を食べる日もあとわずかです。残りの1日1日を大切に過ごしていきたいですね。休み明けに朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？冬休み中に、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ご飯が基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ご飯をきちんと食べてから登校しましょう。

### 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

この週間は、学校給食の意義、役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図ることを目的としています。現在、私たちの周りにはあふれるほどの食べ物があり、食べ物の大切さを忘れがちです。学校給食を通して、感謝の気持ちを持つことは大切なことです。

### 四季の香小学校の全国学校給食週間

#### 1月26日 昔の給食

近年、捕鯨については様々な議論が交わされています。日本では縄文時代から捕鯨が行われており、伝統的食文化の一つでもあります。日本の伝統食やその味を子供たちに知ってもらいたいと思い、出させていただきます。今回使用する鯨肉は調査捕鯨により捕獲された鯨肉を出しています。

#### 1月27日 校長先生の好きな料理

校長先生の好きな料理を出します。それは「だいこんのそぼろあんかけ」です。

#### 1月28日 副校長先生郷土料理

副校長先生の出身地である福岡の郷土料理でありソウルフードである「博多ラーメン」を出します。

#### 1月29日 斉藤先生の得意料理

みんなが日頃からお世話になっている養護の斉藤先生の得意料理を給食で出します。斉藤先生の得意料理は「春巻き」だそうです。

#### 1月30日 東京都の食材を使って

東京都の八丈島でとれたムロアジを使ってムロアジの和風ハンバーグを出します。

### 1月の献立から

#### 1月8日 七草献立

七草汁

本来は1月7日に「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7種類の若菜の入った汁物をのみ、お正月のごちそうを食べて疲れた胃腸をいたわり、不足しがちな冬場の栄養を補います。給食では1月8日に「大根・にんじん・かぶ・小松菜・白菜・ねぎ・みつば」の入った七草汁を出そうと思います。

#### 1月13日 鏡開き献立

小倉白玉

本来は1月11日が鏡開きの日です。鏡開きは、旧年の無事を神様に感謝しながら、神様に供えた鏡餅をお下がりとしていただく日です。「切る」や「割る」は縁起の悪い言葉のため、縁起の良い「開く」という言葉を使います。

#### 1月15日 小正月献立

あずきごはん

小正月とは、元日を大正月というのに対してよんだ名前です。この日の朝には、小豆粥を食べて、家族の健康を祈ります。また、お正月に忙しく働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。

#### 1月16日 6年1組 おもてなしの気持ちを込めたオリジナル和食献立

12月に行った和食の授業の際に子どもたちに考えてもらった献立です。

#### 1月19日 6年2組 おもてなしの気持ちを込めたオリジナル和食献立

12月に行った和食の授業の際に子どもたちに考えてもらった献立です。

#### 1月21日 6年3組 おもてなしの気持ちを込めたオリジナル和食献立

12月に行った和食の授業の際に子どもたちに考えてもらった献立です。

#### 1月22日 おたんじょうび給食

1月のおたんじょうび給食は1月22日です。楽しみにしていて下さい。

おたんじょうびデザート



### 1月26日～1月30日 全国学校給食週間

※今年度より衛生上の問題により給食当番はマスクをつけての配膳といたします。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。