

(家庭数配付)
令和3年度
1月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和4年1月7日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋
栄養士

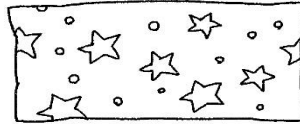
学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
1月の引き落としは1月6日(木)に行われました。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

あけましておめでとうございます。本年も美味しい給食を作ってまいりますので、よろしくお願ひいたします。1月は学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。

朝食を抜くとどうなるの？

朝食を抜くと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕をもちましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のために良い睡眠をとりましょう。

<学校給食用食材の産地等について 1月分>
★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	青森	にんじん	千葉・埼玉	さつまいも	千葉・茨城	いんげん	北海道
卵	栃木	にんにく	青森	里芋	埼玉	えのきたけ	長野
肉	鶏肉	ねぎ	栃木・練馬・千葉	じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道
	豚肉	はくさい	練馬・茨城	しょうが	高知・長崎	コーン	北海道
魚	かつお節	万能ねぎ	千葉・群馬	キャベツ	練馬・愛知	ごぼう	青森
	さば	赤ピーマン	茨城・山形	ぎゅうり	埼玉・群馬	ピーマン	茨城
	さわら	セロリ	茨城・長野・愛知・静岡	こまつな	埼玉・練馬	ぶなしめじ	長野
	ししゃも	だいこん	練馬・埼玉・千葉	たまねぎ	佐賀・北海道	もやし	栃木
	ちりめんじゃこ	たけのこ	愛媛・福岡・静岡	にら	千葉・茨城	れんこん	茨城

1月の献立から

11日 『ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 紅白なます 白玉入り七草汁』

一年を祝うお正月に食べられる紅白なますや、七草の節句で食べられる七草を汁に、鏡開きとして白玉を入れた、「白玉入り七草汁」を出します。鏡開きとは正月に神様にお供えをしたもちを下げて食べ、一年の無病息災を願う行事です。

24~28日 『学校給食週間』

学校給食週間は学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を深めるための1週間です。1月24日から28日は、学校給食についての歴史を紹介し、それに合わせたメニューを提供します。25日は郷土料理を取り入れたメニューです。

歴史

明治22年



山形県鶴岡町の小学校でお昼を持ってこられない子供たちのためにおにぎりや鯖、漬物をお昼ご飯で出したのが給食の始まりです。

昭和25年~アメリカから小麦粉が贈られ、完全給食が始まりました。パンが始め、くじら肉は昔、安価で購入することができたので、鯨の竜田揚げなど出されていました。



給食のメニューと提供日

24日

ごはん・鯖の塩焼き
白菜の浅漬け(漬物)
具だくさん味噌汁

25日

この日は宮城県の名産郷土料理、仙台油麩丼をだします。麦の栽培が盛んにおこなわれていて、麦をお麩に加工し、保存食にしたことが仙台麩のはじまりだそうです。

26日

ごはん
くじらの竜田揚げ
キャベツの甘酢和え
五目汁



27日

野菜たっぷりちゃんぽん麺
りんごとさつま芋の甘煮



昭和40年~ 給食のために作られた、うどんのような麺「ソフト麺」が始まり、袋にはいった麺をお皿に移して食べていました。この日はソフト麺ではありませんが、昔を思い浮かべながら今の時代との変化を感じてほしいと思います。

昭和51年~



米飯給食の開始。だんだん生活も豊になり、簡易な給食から具材が入った給食が増え、和食・洋食・中華など献立の種類も豊富になりました。この日は皆が大好きなカレーを給食に取り入れました。

28日

シーフードカレーライス
ひじきのマリネ

