



平成25年1月8日
光が丘第八小学校
栄養士 一水

明けましておめでとうございます

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間です 1月24日
~30日

新しい年が始まると、いよいよ学年のしめくりの
時がやってきます。
今年も好き嫌いをしないうでしっかり食事をして、
元気に体を動かし、夜はゆっくり休む。
健やかな心と体で成長してほしいと願っています。
給食室では、安全でおいしい給食作りができるよう
努力していきます。今年もよろしくお願いいたします。

知っていますか？1月の食文化

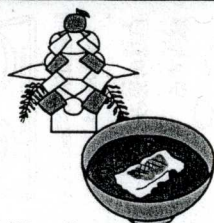
1月は「睦月」といい、みんなで「神睦まじくする月」ということから名付けられました。
1月の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

1月7日の七草がゆ



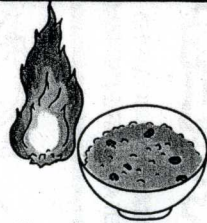
せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいごん)の「七草」を刻んでおかゆを食べる。1年の無病息災を祈ります。

鏡開きのお汁粉



お正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月の小豆がゆ



昔の暦で1月15日は初めての満月の日でした。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払う赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地方があります。

学校給食の目標 学校給食は教育の一環として行われ、7つの目標があります。	健康な体づくり 	望ましい食生活のお手本に 	助け合い、協力して楽しく食べる
自然の恵みに感謝する 	働く人たちに感謝して食べる 	地域の食を知り、未来に伝える 	食を通して社会のしくみを知る

学校給食は子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1、ビタミンやカルシウムはおよそ2分の1をとれるようになっています。また健康的な食事の手本となり、食育の「生きた教材」になるように献立を工夫しています。

練馬区では、給食週間にちなんで、残菜調べを実施します。光っ子のみなさんは好き嫌いをなく食べてくれるので、安心しています。

こんだてから、

七草すいとん — 1日おくれですが「七草」にちなんでいろいろな野菜の入った「すいとん」です。
白玉ぜんざい — 11日は鏡開きです。給食では、白玉団子のぜんざいにしてみます。

他にも、「練馬スパゲッティ」「キャラメルポテト」など久しぶりに登場します。お楽しみに!!