



給食だより 1月

練馬区立上石神井北小学校

あけましておめでとうございます。今年も給食室では安全でおいしい給食をモットーに頑張ります。そして、毎日の食事が健全な未来をつくる源であることを、皆様にお伝えしていきたいと思ひます。



寒い時こそ、朝ごはんをしっかりと食べよう！



時間栄養学のすすめ

聞きなれない言葉ですが、ぜひ考えて頂きたいと思ひます。

それは **何をどれだけ食べるか** に加えて **いつ食べるか** を考慮した栄養学です。最近研究が進み、「いつ食べるか」でダイエットの効果や、生活習慣病にかかる率が減少するということがわかってきました。一日の代謝のリズムを知ることにより、健康を維持し、さらに健康が増進されるということが明確にされました。

体には“体内時計”と言われる機能があり、各器官で管理しています。その機能は25時間周期で、外界の24時間とはずれています。この時計は起床後の太陽の光を浴びて毎日リセットされ、それから各器官が規則正しく働き始めるのです。

したがって、生体リズムを維持するには夜ふかしせず、朝早く起き、太陽の光を浴びることが何より大切です。リズムを崩すと体の代謝がすべてちがってきて、体調を崩すのです。

1月のこんだてより

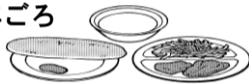


☆学校給食週間

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町(現在鶴岡市)の私立小学校で始まったとされています。昭和29年に学校給食法が制定されてから学校教育に位置付けられ、今では約94%の児童生徒が学校給食を受けています。文部科学省では、毎年、1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間としています。そこで、上北小では各地の郷土料理給食を実施します。

昔の給食

昭和27年ごろ



コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ セン キャベツ ジャム

*昭和20年代に給食によく登場していたというクジラ...今では貴重な食べ物です。今回は調査捕鯨で捕獲されたクジラを特別に購入しました。唐揚げにしてマリアナソースをあえます。現代っ子にはクジラの味はどう評価されるでしょうか？

富山の郷土料理

ぼっかけ飯とは、ごぼうなどの根菜類とこんにゃく、油揚げなどを削り節のたしで煮込んだものをご飯に「ぶっかけ」て食べる料理です。「ぶっかけ」て食べるが次第に「ぼっかけ」に変化してこのような名称になったようです。

北海道の郷土料理

北海道の給食が発祥だという開拓丼は、ご飯にひき肉とひじき、大豆、コーンなどが入った具をかけて食べます。石狩汁は鮭が入った味噌汁です。キャベツが入るのが北海道流です。

群馬の郷土料理

地粉で作る手打ちの平たい太めのめんを、野菜と芋の入った鍋に『切っては入れ、切っては入れ』して煮込んで食べたことから、おきりこみと呼ばれるようになりました。

東京の郷土料理

*八丈島のあしたばとトビウオ、そして東京都の多摩地区の東京牛乳。そして、この日の野菜は出来る限り東京産のものを使って給食を作ります。東京産の給食を満喫しましょう。

おからグラタン



★材料 (約4人分)

- *おから80g
- *たまねぎ中1/3個
- *コーン30g
- *あぶら適量
- *鶏ひき肉80g
- *にんじん1/3本
- *マカロニ 20g
- *塩 小さじ1
- *こしょう適量
- *マヨネーズ20g
- *牛乳 3/4カップ
- *ピザチーズ 30g
- *パセリ(あれば)適量

★作り方

- ①たまねぎ、にんじん、パセリはみじん切りする。
- ②マカロニは固めに下ゆです。
- ③フライパンに油をしいて、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④おからも入れて炒める。
- ⑤調味料で味付けをする。
- ⑥牛乳とマヨネーズ、②のマカロニも加えて混ぜる。
- ⑦グラタン皿に⑥をいれて、上にチーズとパセリを混ぜてのせる。
- ⑧オーブンでこんがり焼く。

セレクト給食を

12月22日に行いました。

今回、サンタランチを選んだ人が421人、トナカイランチを選んだ人が255人でした。メインディッシュで選ぶか、それともデザートをとるか...悩みつつ選んだ子供が多かったようです。この日のもう一つのイベントは、パンをサンタとトナカイが各クラスに届けるというサプライズでした。専科の先生方がサンタとトナカイになって各クラスに行くと、歓声の上がるクラスあり、びっくりするクラスあり。年に一度のセレクト給食がより楽しくなったことは言うまでもありません。第2回目のセレクト給食も無事に終わりました。協力頂いた皆様へ感謝です。尚、当日のメニュー写真などをホームページに掲載してあります。ぜひご覧ください。



雑煮いろいろ

雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

今月の産直野菜

- ★練馬区の尾崎農園から 小松菜、大根、白菜
- ★立川市から きゃべつ、かぶ、長ネギ、生しいたけ
- ★檜原村から まいたけ ★八丈島から あしたば、トビウオ
- ★和歌山県紀ノ川農協から ネーブルオレンジ、みかん
- ★北海道空知から こめ、もち米、たまねぎ、が届きます。

今月のたべもの **せり(春の七草)**

「春の七草」は、「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」という春の代表的な7しゅるいの草のことです。1月7日には春の七草の入った七草がゆを食べます。せりは、水のきれいな金沢市でたくさん育てられています。香りがとってもいいので、おつゆなどに入れる時も最後にさっと火を通していどにして、香りも楽しみましょう！

