

❄️冬休み❄️ きゅうしょくだより

令和5年12月25日

練馬区立下石神井小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 庄司 陽子

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになりました。11月から12月にかけて、様々な感染症が流行しています。感染を拡大させないために、一人一人が予防を意識することが大切です。明日から、待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように以下のことに気を付けましょう。



12月に使用した野菜の主な産地

- ・にんじん 北海道 千葉県 じゃがいも 北海道 大根 練馬区 ねぎ 練馬区
- ・きゃべつ 練馬区 愛知県 里芋 練馬区 ゆず 練馬区 白菜 練馬区 小松菜 埼玉県 きゅうり 群馬県
- ・ごぼう 宮崎県 セロリ 静岡県 もやし 栃木県 にんにく 青森県 しょうが 高知県



《給食費引き落としについて》

今月の給食費引き落としは、1月4日(木)です。残高不足になることのないよう、前日までに御確認をよろしくお願いいたします。



あけまして。☺。☺。☺。☺
あめでどうぞいます。

9日 七草風汁
「人日の節句(1月7日)」には、春の七草を食べ、無病息災を願います。給食では七草風汁を作ります。



11日 鏡開き
1月11日は「鏡開き」です。給食では白玉団子のぜんざいを作ります。

やさいをたべよう



大人は**1日350g**
こどもは**300g**

学校給食週間 1月24日～30日

1月24日からの一週間は、「全国学校給食週間」です。学校給食は明治22年に山形県鶴岡市で始まりまし
た。

●明治22年
(1889年)



24日 現在
☆世界の多様な文化への理解を深めることを目的とし、様々な国の料理を取り入れ、紹介しています。
～ポーランド・ロシア料理～
～ターメリック・インドネシア料理～
ターメリックを入れたナシクンという料理があります。

地産地消



☆地場産物の活用
練馬区産の人参を使った、マセドアンサラダを作ります。
旬を迎えた地場産物を使用し、子どもたちが地域の食文化に触れる機会を作っています。

25日 昭和29年頃の給食
大田区の小学校で発案された「揚げパン」。学校給食コンクールに出場し、全国に広まっていきました。

26日 昭和40年頃～
パン以外の主食としてソフト麺が導入されました。

29日 大正12年頃の給食
子供たちの栄養改善のため、学校給食が国から奨励されました。肉や魚が少なく、炭水化物が多い給食でした。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	568	16.3	31.6	2.5	313	81	1.8	231	0.29	0.44	15	4.7

