[家庭数配布]

食育だより

令和5年度１月号

練馬区立関町北小学校
校　長　　吉 川 文 章
栄養士　　岩 元 美 幸

『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

あけましておめでとうございます

皆様にはご健勝にて、新しい一年をお迎えになられたことと存じます。今年も安心･安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間です　学校給食について知ろう！

明治２２（１８８９）年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）等の物資援助を受けて再開されました。昭和２１（１９４６）年１２月２４日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める習慣として、冬休みに重ならない１月２４日から３０日が「全国学校給食週間」になりました。

《1月の献立より》

10日(水)･･･お正月･七草献立

新年最初は、和食の献立から始まります。お正月らしく、めでたいという意味から「鯛」を炊きこんだ「鯛めし」、春の七草にあわせて、本来の七草とは少し違いますが「七草汁」で1年の無病息災を祈ります。

11日(木)･･･鏡開き献立

昔、鏡は人の心を映す神様だと考えられていたそうです。そして、おもちを鏡のように丸く平らにして神様へのお供え物としていました。おもちを二つ重ねることでさらにめでたくなるということから鏡餅は重ねられるようになったそうです。1月11日にその鏡餅を開き（割り）、雑煮やおしるこなどにしていただくのが鏡開きです。給食ではあずきを丁寧に煮て「白玉あずき」を作ります。

19日(金)･･･食育の日

毎月19日は『食育の日』です。今月は埼玉県の郷土料理である「かてめし」「ゼリーフライ」「呉汁」を作ります。

24日(水)～30日(火)･･･全国学校給食週間

24日　地場野菜を使用した一斉給食
　練馬区内で収穫された人参を使った一斉給食です。使用頻度が多い野菜なので、各学校でさまざまに違った献立が提供されます。
　関北小では、「キャロットポタージュ」と「コールスローサラダ」に使用します。

25日　たくあんご飯
　練馬の伝統野菜「練馬大根」を漬け込んだたくあんを使ったごはんです。
　糠と塩で漬けた昔ながらの製造方法で作られています。

26日　カレーライス
　学校給食の定番、大人気メニューのカレーライスを作ります。

29日　麻婆大根丼
　練馬区内で収穫される大根を使って作ります。豆腐とは違った味わいの麻婆です。

30日　クジラの竜田揚げ
　クジラの町といわれている和歌山県太地町のクジラ肉を使います。

保護者の皆様へ　給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定したいただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、**引き落としの前日までにご確認ください。**ご協力をお願いいたします。

１月の引き落とし日は**1月16日(火)**です。

今年度の引き落としは、１月、２月のあと２回です。