



令和元年12月25日
練馬区立大泉第六小学校

もうすぐ2019年が終わります。皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？年が明け、1月に入ると、お正月をはじめ、七草、鏡開き、小正月など、1年を健康に過ごせるよう願う行事と行事食がたくさんあります。また、1月24日から30日は学校給食週間です。来年も給食を通してたくさんのお話を伝えていけたらと思います。

学校給食週間を通して学ぼう



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は明治時代に始まり、その後、太平洋戦争の影響で中断されてしまいました。学校給食週間は、戦後、海外からの温かい支援で学校給食が再開されたことを記念して、1950年（昭和25年）から行われています。

子供たちの食生活をとりまく環境は時代とともに大きく変化しました。学校給食は、新たな役割を担い、子供たちに食に関する正しい知識を伝え、望ましい食習慣を身に付けてもらうための工夫と努力をしています。学校給食週間期間中は、給食のこうした意義や役割を考え深めてもらおうと、様々な行事が企画されています。本校では、今年は「大六小ねりま week」と題して、練馬産のおいしい食材を味わう1週間にしたいと思います。ご家庭でも話題にしてくださいと幸いです。

学校給食週間 大六小ねりま week



24日（金） 練馬スパゲティ

子供たちに大人気の練馬スパゲティ。名前の通り、練馬区で生まれた料理です。当日は、山口さんの畑のおいしい大根で作る予定です。

27日（月） キャロットゼリー

山口さんの畑のおいしいにんじんで作るキャロットゼリー。にんじんが苦手な子でも食べられるよう、りんごジュースを混ぜて作ります。



28日（火） キムタクごはん

練馬大根は、かつて、たくあん漬けに適した大根として全国にその名を馳せました。練馬大根を使用して練馬区で漬けられたたくあんで作ります。

29日（水） キャベツしゅうまい・中華スープ

キャベツは、練馬区でいちばん多く栽培されている野菜で、「ねり丸キャベツ」としてブランド化されています。残念ながら時期により練馬産は使用できませんが、キャベツをたっぷり使ったしゅうまいを出します。また、中華スープには、練馬区の畑でとれた小松菜と白菜を使います。



30日（木） さばの味噌煮

都内唯一の味噌蔵が練馬区にあります。その味噌蔵で作られた味噌を使ってさばの味噌煮を作ります。





郷土料理で日本一周!

日本の美味しい魅力をたくさん知りながら、給食で日本一周してみましょう!

今月は・・・福島県

福島県は、東西に広く、1876年に磐前県（浜通り）と福島県（中通り）と若松県（会津）の3県が合併してできた県です。それぞれの地域で親しんでいる料理も異なります。今回は6年2組の先生の故郷、福島県の郷土料理を出します。



- 白河ラーメン・・・大正時代から白河市民に親しまれている白河ラーメンは、コシのある手打ちのちぢれ麺と味わい深い醤油のスープが特徴です。白河市内には白河ラーメンのお店が約100軒もあるそうです。
- かんぶらみそ・・・多めの油で炒めて蒸し煮したじゃがいもに、甘く味付けした味噌をからめた料理です。「かんぶら」とはじゃがいものことで、オランダ語が語源といわれています。
- にんじんいか・・・するめとにんじんを細切りにして、醤油や酒などで漬けた料理です。福島県内でも「にんじんいか」と呼ぶ地域と「いかにんじん」と呼ぶ地域があるそうです。



今月使用する



練馬区産の野菜 大根・にんじん（山口さん）

小松菜・白菜・練馬大根たくあん

給食費納金のお願い

1月の給食費の引き落としは、**1月6日(月)**（再引き落とし20日）です。残高の確認をよろしくお願いいたします。

【12月】主な食材の産地について

12月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道/青森)・人参(練馬)・玉ねぎ(北海道)
- ・じゃがいも(北海道)・ねぎ(千葉/栃木)・小松菜(東京)
- ・ごぼう(青森)・しめじ(長野)・もやし(栃木)・たけのこ(愛媛)
- ・きゅうり(宮崎)・大根(練馬)・さつまいも(茨城)・ピーマン(宮崎)
- ・カリフラワー(愛知)・りんご(山形)・柑橘(愛媛)・洋梨(山形)
- ・卵(茨城)・鶏肉(青森/岩手)・豚肉(青森/群馬)・鮭(北海道)
- ・かじきまぐろ(神奈川)・さば(ノルウェー)・さわら(韓国)



【一人当たりの平均栄養摂取量(児童8~9歳)】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1月平均	647	15.2	28	366	2.5	268	0.38	0.51	31	5.2	2.3
基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2