

# 1月給食だより



令和2年12月24日  
練馬区立大泉西小学校  
校長：青山 直志  
栄養士：松本 佳奈

冬休みが始まります。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

## 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずをバランスよく食べる</p> <p>主食</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
----------------------------------	-----------------------------------	-------------------	--------------------------------

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。本校では、8日に【人日の節句】として松風焼き、七草汁を用意します。

<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>	<p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>	<p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p>	<p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

## 1月24日～30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう！

日本の学校給食は明治22年に山形県の私立小学校から始まり、

徐々に全国で実施されるようになりました。戦後の食料難で中断され

ましたが、アメリカの民間団体の支援のもとで昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、1か月ずらした1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定められました。

本校では学校給食週間の取り組みとして、地場産物を使う献立や給食の歴史を代表する献立などを予定しています。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うインバウンド需要の減少や輸出の

停滞により、食肉の在庫が大幅に増加しているなど深刻な影響が生じていることから、東京都で実施して

いる和牛肉の学校給食提供および食育推進事業を活用します。1月から2月にかけてさまざまな献立で

和牛肉を提供していきます。

### 学校給食週間の予定献立

- ★地場産物★
  - ・メダイのつみれ汁
  - ・ねりマスパグティー
  - ・あしたばケーキ
- ★昔の給食★
  - ・きなこ揚げパン
  - ・くじらの竜田揚げ
- ★和牛肉の学校給食提供および食育推進事業★
  - ・ステーキガーリックライス