



令和3年12月22日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
栄養士 山本 紗穂

1月の給食より

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



・12日・13日・・・お正月料理献立

1月初めの給食では、お正月料理が登場します。お正月料理は地域によってさまざまですが、縁起のよい食材が使われているのが特徴です。給食では「七草汁」と「松風焼き」、「紅白なます」を提供します。

七草がゆ

春の七草を正月7日におかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈ります。

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
独特の香り。鍋物にも使われる。	別名「ベンベン草」。ミネラル豊富	別名「母子草」。せきどめの生薬にも	花は星型。英語で「chickweed」とも。	コオニタピラコ。タンポポに似てる。	かぶのこと。漢字で「錦菜」とも*。	大根のこと。漢字で「清白」とも*。

*すずなには「菘」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

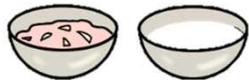
《学校給食週間の歴史》

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛（ちゅうあい）小学校で、お弁当を持ってこられない児童を対象に、昼食（おにぎり・焼き魚・漬け物）を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさんの子供たちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子供の栄養不足が心配されました。「ララ（アメリカの民間団体）」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21年12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間は「**全国学校給食週間**」としたのです。最近では、子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満や痩せすぎなどが懸念されています。「学校給食」は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的で心豊かな食生活を送るために重要な役割をしています。

学校給食の移り変わり

昭和22(1947)年1月

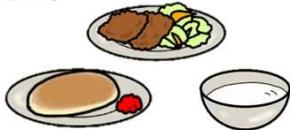
戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。



・脱脂粉乳
・トマトシチュー

昭和27(1952)年

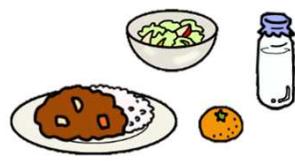
肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。



・脱脂粉乳
・鯨の竜田揚げ
・コッペパン
・サラダなど

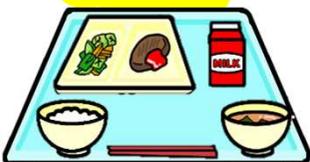
昭和52(1977)年

米を使った学校給食が始まる。



・牛乳
・カレーライス
・果物
・サラダなど

完全給食と呼ばれる現在の給食の形になる



保護者の方へのお願い

令和3年度、給食費第9回目(最終)の引き落としは、**1月14日(金)**となります。残高確認をよろしくお願いいたします。また、給食当番の白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

・14日・・・小正月献立

小正月にちなんで、小豆ご飯を給食室で作ります。



・20日(木)・・・大寒献立

「大寒」とは、「だいかん」と読み季語を表す言葉の1つです。寒いが大きいと書くことから1年で最も寒いのが、この大寒の時期です。「大寒」に生まれた卵を「寒たまご」と呼び、「寒たまご」を食べると健康に暮らすことができると言われています。



★24日～30日・・・学校給食週間献立★

・24日(月)・・・明治時代、昭和時代の給食再現献立

明治22年の給食では、おにぎり、塩鮭、菜の漬物、昭和17年の給食では、すいとんのみそ汁が給食で出されていました。

・25日(火)・・・アメリカ料理献立

ララ（アメリカの民間団体）からの救助によって学校給食が再開されたことから、アメリカ料理を献立に取り入れています。

・26日(水)・・・昭和時代の給食再現献立

昭和の給食には欠かせない食材、鯨肉を使った「鯨のマリアナソース」を作ります。

・27日(木)・・・東京都食材使用献立

東京都の郷土料理である「深川飯」と八丈島産のあしたばを使用した「あしたばケーキ」です。

・28日(金)・・・練馬区食材使用献立

練馬大根のたくあん漬けを使用して、「キムタクご飯」を提供します。キムタクご飯は、キムチとたくあん漬けを炒め、ご飯と混ぜて作ります。

【一食あたり平均栄養摂取量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
月平均 (中学年)	587	16.6	29.7	350	2.9	241	0.41	0.51	27	2.5	5.8

※栄養価の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食摂取基準は食品成分表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量のみ記載します。