

1月の献立より

行事食 人日

1月7日は五節句の一つ、人日（じんじつ）の節句です。日本では、正月の豪華な食事で疲れた胃を七草粥で休ませる日とされています。今年最初の給食では、七草の一部を使ったやさしい吸い物を用意します。



食育の日～ちょっと昔の練馬の料理～

練馬区では食育実践ハンドブック「ちょっと昔のね・り・まの食卓」という冊子を発行しています。戦前ごろから食べ継がれてきた食事が紹介されています。練馬は野菜の他に小麦が栽培されていたため、うどんがよく食べられていました。糧と呼ばれる野菜の添え物と一緒に食べる「糧うどん」を1月30日の給食で提供します。

学校給食週間

日本の学校給食は130年前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、冬休みと重なるため1ヶ月ずらした1月24日からの1週間が「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。

学校給食週間の予定献立

(地場産物)

- ・ねりまスパゲッティ
- ・あしたばケーキ
- ・ムロアジメンチカツ
- ・糧うどん

(昔の給食)

- ・揚げパン
- ・クジラの竜田揚げ

朝ごはんを食べよう⑧

朝ごはんしらべの結果から

練馬区では毎年小学5年生と中学2年生を対象に「朝ごはんしらべ」を実施しています。大泉桜学園の調査結果と、昨年度の練馬区全体の結果を比べると5年生、8年生ともに朝ごはんを毎日食べる割合が練馬区全体と比べて大きく下回っています。これは毎年同様の傾向が見られます。

「朝ごはんしらべ」の他の設問を練馬区と比べると、起床時間はあまり変わらないのですが就寝時間が遅い傾向にあることもわかりました。睡眠時間が短いため起きた時にしっかり覚醒できず、朝ごはんを食べる意欲が出にくい可能性があります。睡眠時間をけずって勉強をするよりも、メリハリをつけた規則正しい生活リズムを身に付ける方が効率が良いこともあります。受験が近づくこの時期にこそ、朝ごはんをしっかり食べてコンディションを整えてほしいと思います。

朝ごはんしらべ集計結果

	平成30年度 練馬区小学5年	令和元年度 大泉桜学園5年	平成30年度 練馬区中学2年	令和元年度 大泉桜学園8年
朝ごはんを毎日 食べる割合	88.2%	80.3%	83.4%	70.7%