



給食だより

令和 6 年 1 月 9 日
練馬区立八坂小学校
校長 野尻 哲也
栄養士 栄 養 士

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしようか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

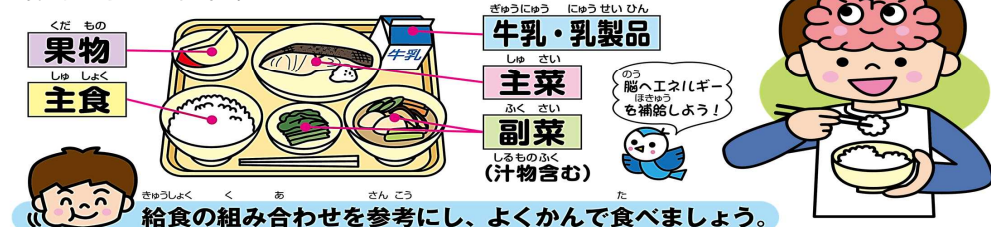
さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせる食べ方を心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

学校徴収金（給食費＋教材費）の納入にご協力お願い致します。

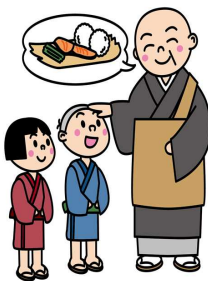
引き落とし日は 1 月 15 日（月）です。（※今年度最後の引き落としです。） 引き落としの際には振込手数料 10 円がかかります。ご了承ください。

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大磐寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、屋食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。



昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などを使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク



昭和 25 年ごろの給食

パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。クジラ肉やちくわがよく使われていました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類もできるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン



昭和 50 年代ごろの給食

パンが中心の献立から、米飯も献立に取り入れられるようになり、献立の内容も豊かになりました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ



時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが続いています。そんな思いを感じて、おいしくいただきましょう。

* 今月の献立 *

1 月 11 日(木)【松風焼き】・・・お正月献立

「松風焼き」は、おせち料理のひとつです。鶏ひき肉にみそやさとうで味付けをし、平らにして上からケシの実をかけて焼いて作ります。表面にだけケシの実をまぶし、裏には何もない状態の食べ物であることから、『裏には何もない。隠し事のない正直な生き方ができるように』という意味が込められています。給食ではケシの実ではなく、ごまをふりかけて作ります。

1 月 19 日(金)【練馬大根のキムタクごはん】・・・練馬

★練馬大根のたくあんとキムチが入った混ぜご飯です。

1 月 24 日(水)【練馬区一斉給食「にんじん」】・・・練馬

★練馬産人参の区内小中学校一斉使用日です。八坂小では、ミートソーススパゲティとマフィンに使用します。