

平成 27 年度

練馬区立石神井東中学校

1 月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

新年あけましておめでとうございます



今年も給食室一同、力を合わせ安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしく願いいたします。

★食事をおいしく楽しくするマナー★

年末年始は家族や親戚の方と一緒に食事をする機会も多かったことと思います。毎日の給食もそうですが、一緒に食事をする人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするために食事のマナーがあります。あなたの食べ方はまわりの人の迷惑になっていませんか？



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

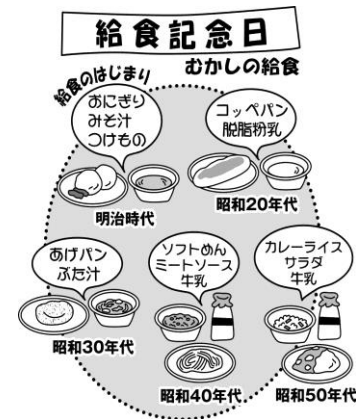


<p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	<p>がちゃがちゃと食器の音を立てる</p>	<p>ひじをついて食べる</p>
<p>まわりの人とみざける</p>	<p>食事中に席を立つ</p>	<p>食事中にふざけたり話をする</p>

★全国学校給食週間が始まります★

1月24日～30日は全国学校給食週間です。この学校給食週間は学校給食の長い歴史をふりかえり、給食に携わる人達の苦労や努力を知り、感謝の気持ちで給食をいただくことや、学校給食への理解を深める一週間です。

学校給食の始まった頃は空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。現在は「食べ過ぎ」や「好き嫌い」等が問題になっています。そのため、健康に生活していくための栄養バランスを考慮した献立になっています。また、子供達が自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような“教材”としての役割もあります。



★石神井東小・富士見台小との合同メニューを実施します★

学校給食週間に合わせ、3校で合同メニューを実施することになりました。小・中連携校として様々な取り組みを行っていますが、給食では地域の特性を生かした献立や、次世代に伝えていきたい日本の行事食や郷土料理などを合同で実施することにより更に広く浸透することを期待しています。小学校と中学校にお子様がいいらっしゃるご家庭では共通の話題にさせていただくと幸いです。実施献立につきましては献立表をご覧ください。

★今月の献立より★

- 8日 春の七草、せり、すずしろ（大根）、すずな（かぶ）の他、計7種類の野菜が入った七草汁で給食のスタートです。
- 12日 11日は「鏡開き」です。1日遅れですが「おしるこ」を用意します。
- 19日 食育の日、箸を上手に使う献立です。骨つきの焼き秋刀魚は骨をはずしてきれいに食べましょう。五目豆の豆も上手につまんでいただきます。

12月の産地情報

じゃが芋（北海道）玉葱（北海道）人参（千葉）白菜（練馬・長野）キャベツ（練馬）大根（練馬・千葉）ブロッコリー（練馬）筍（愛媛）生姜（高知）にんにく（青森）小松菜（埼玉・練馬）里芋（埼玉）南瓜（北海道）りんご（長野）みかん（愛媛）苺（静岡）豚肉（茨城）鶏肉（青森）いか（青森）ししゃも（北海道）むきえび（インドネシア）ホキ（ニュージーランド）鮭（北海道）メルルーサ（アルゼンチン）秋刀魚（北海道）