

2018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 岡野 有紀

新年 謹賀



いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。

学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。



風邪の予防を!

★まだまだ寒さは続きます。体調管理を続けましょう★

朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに!

旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥、雪など、作物にとっても過ごしにくい冬は、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草、小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。練馬区は直売所も多いので、ぜひ新鮮な野菜を食べてくださいね。

冬においしい野菜



白菜



にんじん



ごぼう



ねぎ



大根



かぶ



セリ



春菊



小松菜



ブロッコリー



カリフラワー



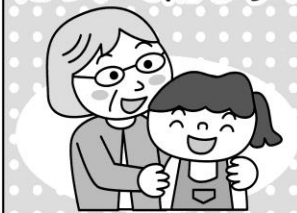
ほうれん草

全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう!



明治22(1889)年~



山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のためにご飯や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

昭和22(1947)年~



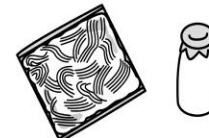
戦後 LARA (アジア救済公認団体) から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和25(1950)年~



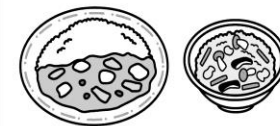
アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和38(1963)年~



ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和51(1976)年~



米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

- ◇ ☆給食週間(1/24~30)の献立☆ ◇
- ◆ 24日・・・ほうとう、ししゃもの磯辺揚げ、果物 (山梨県) ◇
- ◇ 25日・・・かてめし、ゼリーフライ、のっぺい汁 (埼玉県) ◇
- ◆ 28日・・・ブルコギ丼、トックスープ、果物 (韓国) ◇
- ◇ 29日・・・ショートニングパン、ロヒ・ラーティッコ、シスコン・マッカラケイト (フィンランド) ◇
- ◆ 30日・・・麦ごはん、飛び魚バーグ、明日葉入りごま和え、たくあんの炒め物、ちゃんこ汁 (東京の食材) ◇



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