

令和2年

練馬区立石神井東中学校

1月給食だより

校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀



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、力を合わせ安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしく願いいたします。

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずかとなりました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

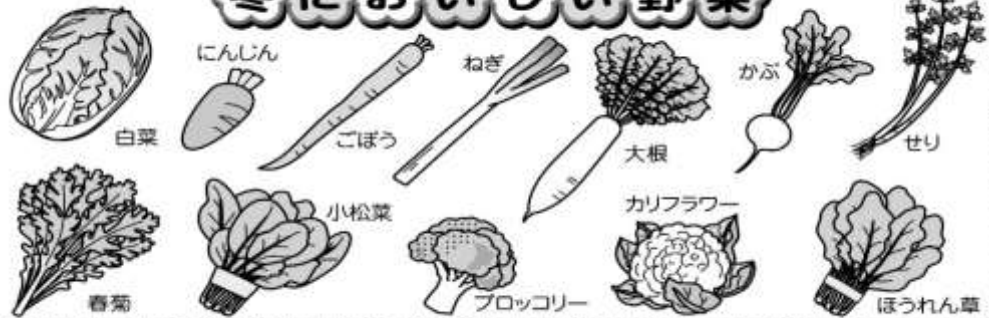
★まだまだ寒さは続きます。体調管理を続けましょう★

朝ごはんをしっかりと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。

冬においしい野菜



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。

学校給食の 歴史と献立の 移り変わり



明治22(1889)年~



給食の始まり

山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこ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となった。

昭和22(1947)年~



給食が再開される

戦争が終わり、アメリカのLALAより給食用物資の提供を受け、全国約300万人分の児童に給食が始まった。

昭和25(1950)年~



パン・ミルク・おかずの「完全給食」に

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施された。

昭和38(1963)年~



ソフト麺が登場、脱脂粉乳から牛乳へ

ソフト麺が学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていった。また、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わった。

昭和51(1976)年~



米飯給食が正式に始まる

パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていく。当初は設備が整わず、月に数回程度の実施だったが、子供達に好評だった。

☆給食週間(1/24~30)の献立☆

- 24日・・・ピビンバ、キムチチゲ、ゼリー（韓国）
- 27日・・・チキンパエリア、スパニッシュオムレツ、ソーセージと野菜のスープ（スペイン）
- 28日・・・ほうとう、野菜チップス、果物（山梨）
- 29日・・・スロッピーショー、レーズン入りコールスロー、クラムチャウダー（アメリカ）
- 30日・・・ごはん、飛び魚バーグ、きゅうりとたくあんの和え物、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