

食育だより1月

平成31年1月
練馬区立石神井南中学校



新年あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひいたします

新しい1年が始まりました。今年も調理員と力を合わせて安心、安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



☆1月24日～30日は全国学校給食週間です☆

全国学校給食週間とは、戦争により中断していた学校給食が昭和21年12月24日に再開したことを記念してつくられました（数年後には冬休みの関係から1月24日からになりました）。学校給食の意義や役割について理解していただき、学校給食に対する関心を高めることを目的としています。

現在では、給食でもさまざまな料理を食べることができそうですが、昔は今のように入材が豊富ではなかったため、当時手に入れることができる数少ない入材を組み合わせて提供していました。明治22年「おにぎり、塩鮭、菜の漬物」から始まった給食も、徐々に使える入材が増え、献立も豊富になりました。1月24日は、全国学校給食週間にちなんで当時の給食を再現した給食を提供します。

学校給食の役割

- ・栄養補給
- ・食品を選択する能力を身につける
- ・感謝の心を持つ
- ・食事のマナーを身につける
- ・地域の入材や郷土食について学ぶ入材

★今月の献立より★



◎お正月献立
1月8日（火）
・紅白なます
・七草汁



◎ウズベキスタン料理
1月17日（木）
・パロフ
・マスタヴァ



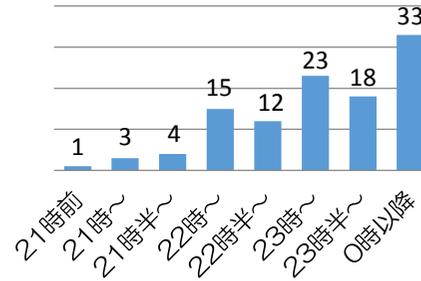
◎宮城県郷土料理
1月28日（月）
・おくずかけ
・ずんだもち

練馬区立全小中学校の小5と中2で「朝ごはん調べ」を行いました。

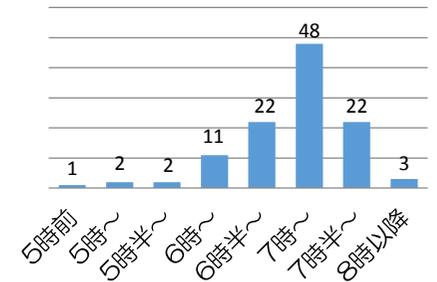
※朝ごはん調べは、選択式無記名でアンケートをしています。

☆朝ごはん調べ☆

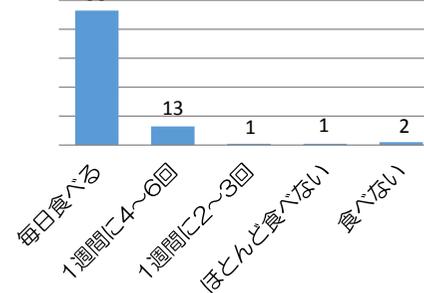
何時に寝ますか/人



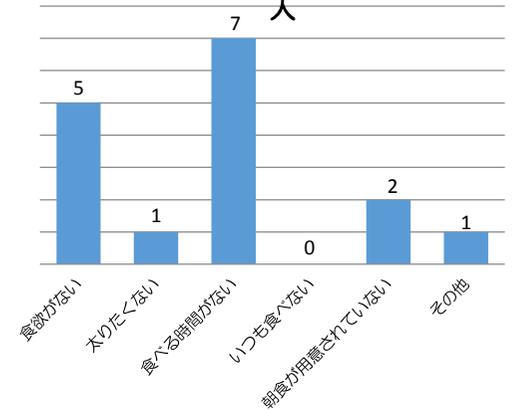
何時に起きますか/人



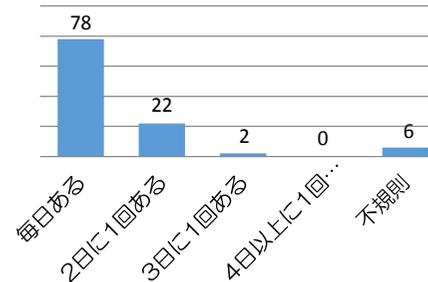
朝ご飯を食べますか/人



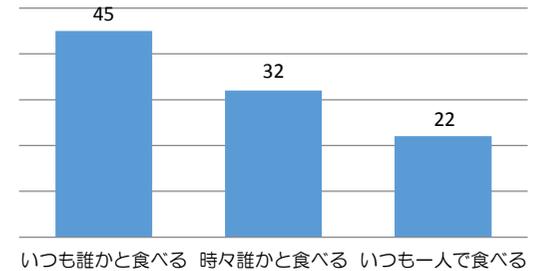
朝ご飯を食べない理由は何ですか/人



排便は毎日ありますか/人



朝ごはんは誰かと食べますか/人



全体的に朝ごはんを食べる習慣ができているようです。睡眠時間は0時以降に寝ている子供が多く、やや遅めのようです。いつもより少し早く寝て、そのぶん早く起き、余裕をもって朝ご飯を食べる”早寝 早起き 朝ご飯”の実践でこの冬も元気に乗り切りましょう。

