

# 1月給食だより

令和6年1月9日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間

\*学校給食の始まりは？

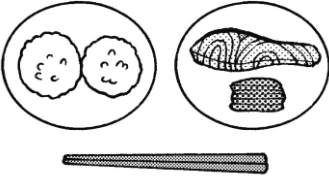
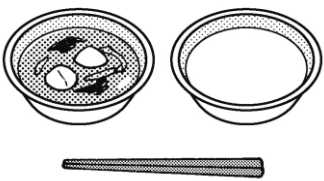
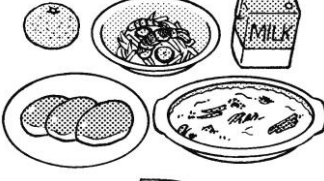

学校給食の起源は、明治22年山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後全国へと広まりましたが、戦争による食糧不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わっても食糧不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(ララ・アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22年1月に給食が再開されました。

\*学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重傷な役割を果たしています。



## おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
			
<ul style="list-style-type: none"><li>おにぎり</li><li>塩さけ</li><li>菜の漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ミルク(脱脂粉乳)</li><li>トマトシチュー</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ツイストパン</li><li>牛乳</li><li>卵とほうれん草のグラタン</li><li>えびのサラダ</li><li>くだもの</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ごはん</li><li>牛乳</li><li>ハンバーグ</li><li>和え物</li><li>味噌汁</li><li>くだもの</li></ul>

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

## 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と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、朝ごはんを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、よく噛むことも重要です。スープやゼリー飲料で済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

## 今月の献立

★1月24日～30日は全国学校給食週間★

- ☆10日(水) お正月献立1日目「紅白なます」「白みそのお雑煮風」を提供します。
- ☆11日(木) お正月献立2日目「七草ご飯」を提供します。
- ☆19日(金) 練馬の伝統野菜「練馬大根」でできた練馬本干ぬか漬け沢庵を使用して、高知県の郷土料理「こうしめし」を提供します。
- ☆23日(火) 山梨県の郷土料理「ほうとう」です。暖かい汁で体を温めましょう。
- ☆24日(水) 練馬区の畑で採れた「にんじん」の一斉給食です。
- ☆25日(木) 東京都の郷土料理で、アサリの入った混ぜご飯「深川飯」です。
- ☆26日(金) 今月のお米、粒が比較的大きくあっさりした食味が特徴の「青森県産まっしぐら」です。
- ☆30日(火) 沖縄県の郷土料理「タコライス・サーターアンダギー」です。