

1月給食だより

令和7年1月8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。本年もよろしく願っています。

寒い冬も牛乳や乳製品をとろう！

牛乳・乳製品は、歯や骨をつくるために必要なカルシウムを多く含んでいます。成長期の皆さんにとって、積極的に摂りたい食品です。しかし、冬場は消費量が少なくなる傾向があります。これは、気温が低いことや冬休みて学校給食がないことが理由とされています。

牛乳のもとになる生乳は、子牛を産んだ母牛からしぼるので、生産量を増やそうとしても、すぐに増やすことはできません。また、毎日乳をしぼらないと、牛が病気になってしまうため、すぐに生産量を減らすこともできません。

牛乳は温めて飲んだり、ホワイトシチューにしたり、チーズやヨーグルトを使った料理をつくったり、いろいろ工夫して、牛乳や乳製品を摂るようにしましょう。



1月24日(金)~30日(木)は全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりとされています。戦争中は食糧不足などにより一時中断されましたが、昭和22(1947)年に子どもたちの栄養改善のために再開されました。

谷原中学校では、1月24日(金)~30日(木)は学年行事があるため、1月21日(火)~30日(木)の間に学校給食週間にちなんで給食を提供する予定です。

<p>明治22年(1889年)</p> <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p>昭和22年(1947年)</p> <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p>昭和30年(1955年)</p> <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p>昭和52年(1977年)</p> <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p>

食事のマナーを身に付けよう

食事のマナーは、みんなで楽しく食事をするための大切な決まりです。食べる前は良い姿勢で座り、食事のあいさつをします。よい姿勢で食事をする、体が安定するので、茶碗やはしも動かしやすく、食べ物がしっかりと噛めて飲み込みやすくなります。こぼしにくく見た目もきれいです。一緒に食事をする人が気持ちよく食べられるように気を配ることも大切です。

食事のマナーを守って、自分も相手もお互いに楽しい食事の時間を過ごしましょう。

食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。(糸底(いとぞこ)とは、陶器の底にある丸い支えのことです。)

はし



上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えるように持ちます。

姿勢



背筋を伸ばして、体と机との間はこぶし1個分開けて座ります。足はそろえて床につけます。



今月の給食

- 21日(火) 東京都の郷土料理、深川飯です。この日のにんじんは、練馬区産のにんじんを使用する予定です。
- 22日(水) ねぎわかめスープには練馬区産の長ねぎを使用する予定です。(21・22日は練馬区一斉給食です。)
- 23日(木) 昭和20年から45年ごろまで学校給食でよく食べられていた鯨です。当時、鯨は栄養価が高く安価な食材として使われていました。
- 30日(木) 練馬の地場野菜「練馬大根」でできた練馬大根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予定です。