

# 食育だより

令和7年1月号 大泉中学校

校長 大槻 亨

栄養士 田中 亜希子



いよいよ年末が近づいてきました。寒さが一段と厳しく、風邪やインフルエンザも流行してくる時期です。手洗い・うがいとバランスのよい温かい食事で体調管理をしましょう。

来年も安心安全を第一に、おいしい給食作りを目指します。今後ともよろしく願いいたします。

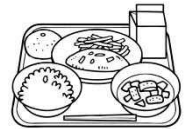


「早稲穂と鏡開き」タテボシマーク

## 全国学校給食週間

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。

1月は行事食とさまざまな地域の郷土料理等を実施します。



8日(水)	17日(金)	21日(火)	24日(金)	29日(水)
<b>行事食・鏡開き</b> 七草ごはん 小松菜豚みそ炒め (アサリ入り) 白玉ぜんざい	<b>郷土料理・東京</b> 明日葉 チャーハン 東京×揚げ餃子 具沢山東京 みそ汁	<b>郷土料理</b> <b>東京都江東区</b> 深川飯 春菊のごま和え 鶏肉と厚揚げの 甘辛煮	<b>郷土料理・長崎</b> 長崎ちゃんぽん あさりのカリッ とサラダ おかしなおかし な目玉焼き	<b>練馬長ねぎ</b> <b>一斉給食</b> ねぎ塩豚丼 キムチトッポギ スープ いよかん

学校給食の始まりは明治22年、山形県にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されていました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に再び給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。

現在では、栄養バランスのよい食事内容はもちろんのこと、給食を通して子どもたちや保護者の方々に「食」についての様々なことを知ってもらうため、行事食や郷土料理、地元の農産物を活用した献立も取り入れられています。

### 8日 ●行事食・鏡開き●



七草粥とは、1月7日の人日(じんじつ)の節句の行事食です。その日の朝に「春の七草」すべての種類が入った七草粥を食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。8日は七草を使用した混ぜご飯を提供します。

### 17日 ●郷土料理・東京●



明日葉は八丈島で生産されたものです。明日葉は、セリ科シシウド属の多年草で茎が緑色の「青茎」と、茶褐色の「赤茎」の2種類があります。強い生命力と繁殖力がある植物で、今日に葉っぱを摘んでも、明日にはもう若葉が出ていることから「明日葉」と名付けられました。

### 21日 ●郷土料理・東京都江東区●

「深川めし」とは、元来、ネギと生のアサリを味噌でさっと煮て汁ごとご飯にかけたものと言われています。現在「深川めし」は「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類があり、ご飯にかけない「深川鍋」もあります。江戸時代、現在の東京湾は多くの干潟があり、貝類の宝庫でした。



### 24日 ●長崎県郷土料理●

ちゃんぽんとは、野菜や魚介（新鮮な魚、エビ、イカ、貝類、カマボコ、キャベツ、葱、もやしなど）十数種類の食材を炒め、鶏ガラや豚骨等で取ったスープで味を調えたところに、特製の太麺を入れて煮立てた料理で、具材が多いため栄養価が高い点が特徴です。



### 29日 ●練馬長ねぎ一斉給食●



練馬区は、今年から地場産物のキャベツや大根に加え、ねぎを一斉給食にて提供します。ねぎはβ-カロテン、ビタミンC、鉄などの栄養素や、アリシンなどの有用な成分を含む食材です。血液をサラサラにする効果や活性酸素から体を守る効果など様々な効果があります。

### ●12月の主な食材の産地●

牛乳:東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形県、福島県、北海道

米:秋田(萌えみのり)、岩手(ひとめぼれ特別栽培米)

ブロッコリー・里芋・キャベツ・大根・ゆず:練馬区、小松菜:東京・埼玉、玉ねぎ・じゃがいも:北海道、人参・ほうれんそう・みつば・春菊:千葉・埼玉、きゅうり:群馬・宮崎、ピーマン・赤ピーマン:茨城・千葉、もやし・いらねぎ:栃木、しょうが:高知、さやいんげん:鹿児島・沖縄、せり・にんにく・ごぼう:青森、えのき・しめじ:長野、ラフランス:山形、みかん:和歌山、豚肉:千葉、鶏肉:岩手、いか:青森・ペルー、えび:インドネシア