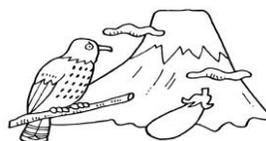


＊給食だより＊



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



新年あけましておめでとうございます！

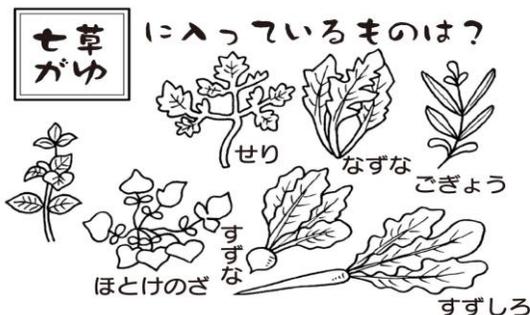
新しい年を迎え、気持ちも新たに学校生活がスタートしました。今年も皆さんの健やかな成長と健康を願って、安心・安全な給食を作っていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。



1月の行事「七草がゆ」

1月7日には、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べる風習があります。春の七草とは、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」のことをいいます。

この七草を歌いながら細かくたたき、おかゆにいれて食べ、その年の無病息災を願います。ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムや鉄分、食物繊維も豊富な七草を食べて、年末年始のごちそう続きで疲れた胃腸を休める役目もあったとされています。



「全国学校給食週間」



1月24日から30日は全国学校給食週間です。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つけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



- 8日(水) 『七草献立』
1月7日の「七草がゆ」の行事にちなみ“春の七草”のうち、すすな(かぶ)すすしろ(大根)せりを入れた『七草すいとん』を作ります。
- 10日(金) 『鏡開き献立』
1月11日「鏡開き」は、お供えの硬くなった鏡もちを、木づちなどで叩いて割り、雑煮やしろこに入れて食べ、1年の無病息災を願う行事です。給食でも白玉団子を入れた「おしろこ」を作ります。
- 24日(金) 『全国学校給食週間始まり』
24日から30日は「全国学校給食週間始」なので、特別献立を実施します。明治22年当時、給食として出されたおにぎり、焼き魚、お漬物の一部を取り入れました。
- 27日(月) 『昭和50年代の給食』
昭和51年頃、米飯(ごはん)が正式に導入されました。その当時の給食として「カレーライス」が登場し、とても人気の献立でした。今でも変わらず「カレーライス」は大人気献立です。
- 28日(金) 『校長先生出身地献立』
校長先生の出身地、静岡県の産物を使った料理を作ります。「静岡おでん」は、真っ黒なスープで煮込み、かつお節や青のりをかけて食べるのが、ご当地流だそうです。給食でも真っ黒なスープでタネを煮込み、かつお節、青のりをかけて食べます。
- 30日(木) 『東京都産地消』
八丈島のとび魚、明日葉、練馬大根のたくあんを使った産地消献立です。



本年度の学校給食費の口座引き落としは12月で終了いたしました。

