



# 1月 給食だより

R 2 . 1 2 . 2 5  
練馬区立八坂中学校  
校長 安井 実士  
栄 養 士



## あけましておめでとうございます



冬休みが始まります。夜更かしや朝寝坊をして生活習慣が乱れないよう、家族で起床時間や就寝時間を決めてみてはいかがでしょうか。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。



### ★季節・行事等の献立★



- ・8日(金)…七草献立 昔から1月7日には無病息災を願い、七草がゆが食べられていました。「七草ごはん」は春の七草『ごぎょう・はこべら・せり・なすな・すずな・すずしろ・ほとけのぞ』のうち、3種類を使ったごはんです。せり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)が入っています。
- ・12日(火)…鏡開き 鏡開きとは、お正月に神様、仏様に供えていた鏡餅を下げ、それを食べるという風習です。神様に供えた食べ物には力が備わると考えられ、神様や仏様に感謝しながらそれを食べることによって「無病息災」を祈願しています。給食では「お雑煮」を作ります。  
「牛肉のしぐれ煮」…和牛肉の販売促進のため、練馬区でも牛肉を使った給食です。お楽しみに！
- ・13日(水)…東京都産水産物販売促進の日 外食需要の減少の為、東京都産水産物を無償提供してくれます。給食では「チーズハンバーグ」にメダイのミンチを入れます。感謝していただきましょう。
- ・15日(金)…小正月 赤い色のあずき粥を食べ、邪気を祓う風習があります。給食は「あずきご飯」にします。
- ・19日(火)…東京都産水産物販売促進の日 「かつおのごまがらめ」 かつおを揚げてごまダレを絡めます。
- ・19日(火)…食育の日 毎月19日は食育の日です。今月は、熊本県の郷土料理「つぼん汁」を作ります。祝いや祭りで出される汁物です。
- ・20日(水)…大寒 一年で一番寒さの厳しい時期です。「おでん」で温まりましょう！

## 全国学校給食週間

1月24日~30日



明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、食料不足のため実施することができなくなってしまいました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ウラ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の3都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

この週は毎日様々なテーマの献立が登場します。

- ・25日(月)大正12年頃の給食…「鶏そぼろご飯」「栄養みそ汁」  
関東大震災が起きた頃、子どもの栄養改善のための方法として、学校給食が推奨されました。
- ・26日(火)カナダの料理…「メープルフレンチトースト」「もち麦と野菜のスープ」  
カナダはメープルシュガーの原産国で、国旗の中央にも葉が描かれています。メープルシロップを使ってフレンチトーストを作ります。
- ・27日(水)沖縄の郷土料理…「シシジュシー」沖縄の混ぜご飯「もずくスープ」です。
- ・28日(木)昭和51年頃の給食…「カレーライス」戦後パン給食がほとんどだった給食に、米飯が導入されました。
- ・29日(金)東京の料理…「深川めし」「八丈島のむろあじメンチカツ」「ちゃんこ汁」  
あさりの炊き込みご飯と、八丈島で水揚げしたむろあじをミンチにし、具に入れカツにします。  
ちゃんこ汁は、東京産の野菜を使う予定です。