



1月 給食だより

R 4 . 1 2 . 2 3
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実
栄 養 士



冬休みに入ります。夜更かしや朝寝坊に気をつけ、起床時間や就寝時間をしっかり決めてみましょう。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。



～ 1 月 の 献 立 よ り ～

★季節・行事等の献立★

- ・11日(水)…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。
- ・13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。「松風焼き」とお祝いの席で食べる「沢煮椀」も作ります。
- ・19日(木)…食育の日 毎月19日は食育の日です。今月は、香川県の郷土料理「しっぽうどん」を作ります。寒い時期に食べる「あったかうどん」です。
- ・20日(金)…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、千葉の三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。

- ・24日(火) 福岡県の料理…「あぶってかも(鯛の塩焼き)」「がめ煮(煮物)」「ぬたえ(和え物)」
- ・25日(水) フランスの料理…「フレンチトースト」「海老のビスク」
練馬人参の給食です。練馬区一斉に人参を使った給食を作ります。「海老のビスク」と「夕焼けゼリー」です。
- ・26日(木) 昭和2年頃の給食…「麦ごはん」「鮭のつけ焼き」「ほうれん草のホワイト煮」です。
- ・27日(金) 東京の料理…「練馬大根のたくあんごはん」「ちゃんこ汁」練馬産のたくあんと、ちゃんこ汁の食材は、できる限り東京産の野菜を使う予定です。
- ・30日(月) 大正12年頃の給食…「五色ご飯」「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。

<朝ごはんコンクール受賞 アレンジ献立>

★銀賞…2年女子「梅わかめご飯」(17日) 人気のわかめご飯に、いりごまとカリカリ梅を混ぜます。

★銅賞…3年男子「しらすオムレツ」(11日) 卵としらすの相性抜群。人参やいんげん豆なども入れ、アレンジしています。

<ご家庭へのお願い> 日頃からエプロンの選択等、ご理解とご協力いただきありがとうございます。近頃給食用のランチョンマットを忘れる生徒が目立ちます。清潔に給食を食べるためにもご用意いただくよう、ご協力をお願いいたします。