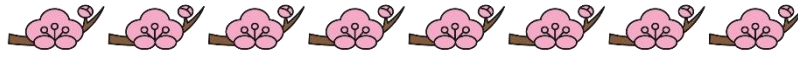




# 1月給食だより

R 6 . 1 2 . 2 4  
練馬区立八坂中学校  
校長 代市 利光  
栄養士 虞 申佳

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、食事をしっかり食べることが重要です。引き続き、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



～ 1 月 の 献 立 よ り ～

## ★季節・行事等の献立

- ・10日(金)…鏡開き献立 1月11日は鏡開きの日です。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。
- ・15日(水)…小正月献立 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。
- ・16日(木)…食育の日献立 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(月)…大寒の献立 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(金) 昭和2年頃の給食をイメージした献立…「麦ごはん」「鮭のつけ焼き」「ホワイト煮」
- ・27日(月) 台湾の料理…煮込み豚肉かけご飯の「ルーローハン」
- ・28日(火) 東京の料理…「練馬大根たくあんご飯」「ちゃんこ汁」  
練馬産のたくあんと、ちゃんこ汁の食材は、できるだけ東京産の野菜を使う予定です。
- ・29日(水) 練馬区ネギの日…「塩豚丼」
- ・30日(木) 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」

<練馬区中学校食育研究会 朝ごはんコンクール受賞 アレンジ献立>

★金賞…3年2組「梅しらすご飯」、「根菜たっぷりみそ汁」(23日)

「受験に打ち勝て！パリパリ歯応えで脳を刺激！」

記憶力を高めて、効率よく勉強できる朝ごはん！」

★食育賞…3年1組「鮭とひじきの炊き込みごはん」、「ほうれん草の卵焼き」、「けんちん汁」(14日)

「彩どる里の応援朝ご飯」

<ご家庭へのお願い> 日頃からエプロンの洗濯等、ご理解とご協力いただきありがとうございます。

清潔に給食を食べるために、給食用のランチョンマット、感染予防のために、個人のハンカチをご用意いただくよう、ご協力をお願いいたします。

