

給食だより

1月



平成 31 年 1 月 8 日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 太田 晶生



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。まだまだ寒い日が続くので、体調を崩さないようにしっかりと食事をとり、十分な休養や規則正しい生活を心がけて健康的な3学期を過ごしていきましょう。
本年も、保護者の皆様のご支援、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



1月の給食について

- ◆1月9日(水) 本来でしたら1月7日に食べる「七草がゆ」ですが、七草うどんとして登場します。1年の初めに豊作と無病息災を願う意味があります。



献立 : 牛乳 , 七草うどん , 桜海老としらすのかき揚げ , 大根なます , フルーツ

- ◆1月11日(金) 毎年1月11日は「鏡開き」です。お供えしていた鏡餅を下げて食べることを鏡開きといいます。給食ではお餅のかわりに白玉団子を入れた「白玉しるこ」が登場します。

献立 : 牛乳 , ごはん , かみかみふりかけ , 肉どうふ , 白玉しるこ



- ◆1月17日(木) 毎年1月17日は「おむすびの日」です。おむすびの日の由来は1995年1月17日に発生した阪神大震災です。震災を忘れないようにと制定されました。お米やごはんの大切さを再認識できるといいですね。

献立 : 牛乳 , えび天むす , キャベツのごま浸し , 五目スープ , フルーツ



学校給食週間 (1月24日～31日)

- ◆1月24日(木)『昭和30年代の給食』～ 給食の歴史 ～

献立: 牛乳, コッパン, イチゴジャム, 鯖の竜田揚げ, キャベツのレモン和え, ワンタンスープ

献立ポイント

昭和27年頃から30年代の給食を代表する、魚の揚げ物料理と、パンの組み合わせの給食です。今の給食と、どのような違いがあるかわかりますか？

- ◆1月25日(金)『東京都の料理』～ 東京の特産品・郷土料理を知ろう ～

献立: 牛乳, 深川めし, 小松菜入り卵焼き, ちゃんこ風スープ



献立ポイント

地元で生産されたものを地元で消費するという意味である「地産地消」について、考える給食です。東京の特産物や、東京の郷土料理について考えてみましょう。

- ◆1月28日(月)『石川県の料理』～ 日本各地の郷土料理を知ろう ～

献立: 牛乳, 昆布ごはん, 治部煮, からし和え



献立ポイント

日本各地の郷土料理の中から、石川県の料理が登場です。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった料理として食べられてきました。給食と掲示物を通して各地の特産品や郷土料理を知りましょう。

5年生のリクエスト給食について



◆1月31日(木) 『5-1 リクエスト給食』～現在の給食を考えよう～

献立: 牛乳, 2色揚げパン, ツナサラダ, 白菜のスープ, レモンスカッシュゼリー

一人一人のリクエストを、できる限りかなえることができるように、5年生のリクエスト給食は一人一票の投票式にしました。

好きな料理をリクエストするだけでなく、「赤・黄・緑の栄養グループ」と、「主食・主菜・副菜」について説明を行い、バランスよい組み合わせの給食のメニューを考えてもらいました。

旬の食材を盛り込んだり、料理の一押しポイントのコメントや、イラストを加えたり、とても気持ちのこもったリクエストを受け取りました。

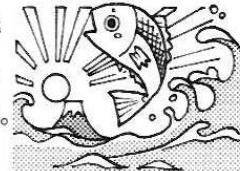
今回のリクエストは『揚げパン』のメニューですが、その他のリクエストメニューも別の機会に登場しますので楽しみに。

食のことわざ



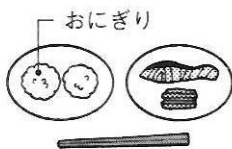
えび たい っ 海老で鯛を釣る

これは、わずかな労力で大きな利益を得ることのたとえです。英語にも似たようなことわざがあります。Throw a sprat catch a mackerel. (小魚を投げてさばをとる)。どちらも魚が出てきます。

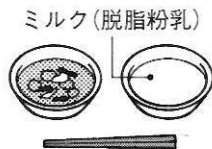


1月24日から30日は全国学校給食週間です

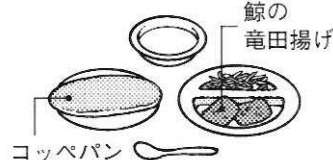
明治22年



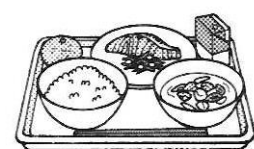
昭和22年



昭和27年



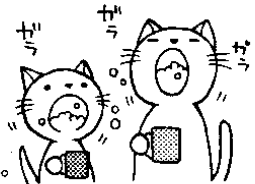
現在



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

保護者のみなさまへ

冬は子どもたちが体調をくずしやすい季節です。栄養のバランスのよい食事や運動、休養・睡眠がとれていないと、体の抵抗力が低下して、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。また、病原体を体に入れないために、うがいや手洗いの習慣を子どもたちに理解させることも大切です。



給食費の口座振替にご協力ください。

毎月16日が振替日です(土日にあたる場合は翌営業日)。口座への入金準備は前日までにお願いいたします。