

給食

だより 1月号



新年明けましておめでとうございます。冬休み中、ごちそうを食べたり、暖房の効いた室内ですごしたりすることが多くなって運動不足になり、生活リズムも乱れがちだったと思います。規則正しい生活を取り戻し、元気に登校しましょう。

全国学校給食週間がはじまります

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。これは、戦争により中断していた学校給食が、昭和21年12月24日に再開したことを記念してはじまりました（数年後には、冬休みの関係から1月24日からになりました）。現在は、学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者のみなさまに理解と関心を高めることを目的としています。



いつから給食がはじまったの？

明治22年に山形県鶴岡町の小学校で、貧しい児童を対象に無償で昼食を提供したことがはじまりです。献立はおにぎり、塩ざけ、菜の漬物でした。

全国どこでも同じ給食を食べているの？

学校給食では、児童生徒1人1回当たりの栄養量やエネルギー量が定められています。それに合わせて各学校や給食センターなどの栄養士の先生が献立を考えています。地域に伝わる郷土食や地場産物を取り入れるなど、全国各地でさまざまな給食が食べられています。



毎日給食を食べられることに感謝していただきましょう。

今日の注目

食品

こまつな



こまつなは冬菜とも呼ばれる、緑黄色野菜です。中でもカルシウムが大変多く、ほかにビタミンA、ビタミンB2、ビタミンC、鉄、カロテンなども多く含んでいます。

あくが少ない野菜のため、下ゆでの必要がなく、あえ物にする時も水にさらす必要がありません。おひたし、ごまあえ、なべ物、みそ汁の具に使うほか、炒めたり、煮物にしたりと、いろいろな料理で味わうことができます。



朝ごはんを食べて 体を

Wake Up!



朝から体がだるい、集中力がない、という人はいませんか。

かむこと、味わうこと、飲み込むことで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動きはじめ、体温が上がっていくと、全身がどんどん目覚めていきます。

いつもより少し早く起きて、朝ごはんを食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

- ①肉・魚・卵などからたんぱく質をしっかりとりましょう。寒さに対する抵抗力をつけて、じょうぶな体をつくりましょう。
- ②エネルギーを十分にとりましょう。ただし、油脂類は少量でもたくさんのエネルギーにかわるので、とりすぎに注意します。
- ③レバーやうなぎなどに多く含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を強くする効果があります。
- ④果物や野菜などに多く含まれるビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。



今月の目標

・食事にふさわしい環境をつくろう。

足立区立大谷田小学校
校長 大橋 利通
栄養士 山本 絵美子

じっしび 実施日	しやしよく 主食	のみもの 飲物	おかず	あか しょくひん 赤の食品 ちにく 血や肉をつくる	き しょくひん 黄の食品 なつちから 無や力になる	みどり しょくひん 緑の食品 からだをよくととの 体の調子を整える	ひとくち 一口メモ	エネルギー 塩分 たんぱく質
11 水	カレー うどん		和風サラダ 白玉ぜんざい	ぶたにく かまぼこ あずき	うどん でんぶん さとう ごま	にんじん しいたけ たまねぎ ながねぎ きゃべつ だいこん	今日は、鏡開きです。日本だけの文化です。お餅をお雑煮やお汁粉にして食べます。1年の幸せを願います。	545kcal 2.9g 20.9g
12 木	ビビンバ		わかめスープ フルーツゼリー	ぶたにく みそ とうふ わかめ かんてん	こめ でんぶん ごま あぶら さとう	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし たまねぎ えのき ながねぎ	今日は、誕生会給食です。1月生まれのみなさん、おめでとございます。	608kcal 2.2g 22.7g
13 金	まる 丸パン		おみくじコロッケ ポイルキャベツ 白菜スープ くだもの(みかん)	ぶたにく たこ たまご ウィンナー	パン こむぎこ さとう パンこ あぶら じゃがいも	にんじん こまつな セロリ たまねぎ きゃべつ しいたけ だいこん はくさい	お正月には、おみくじをしてその年の運をためします。今日は、コロッケにみんな違う員が入っています。どんな1年になるでしょう。	598kcal 2.8g 22.0g
16 月	パインパン		ラザニア キャベツとたまごのスープ	ぶたにく レンズまめ たまご チーズ なまクリーム	パン こむぎこ なまパスタ さとう あぶら バター	にんじん トマト セロリ にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ マッシュルーム	パンの生地に、パインを練り込んで焼きました。ほんのり甘くておいしいですね。	620kcal 3.0g 27.1g
17 火	キムチ チャーハン		中華風スープ くだもの(りんご)	ぶたにく とうふ たまご とりにく	こめ でんぶん ごま あぶら	にんじん たまねぎ にんにく ながねぎ キムチ たけのこ きくらげ	今日は、人気のキムチチャーハンです。もうすぐ全校のリクエスト給食のアンケートをとります。考えておいてくださいね。	586kcal 2.8g 21.8g
18 水	マーボー どん 丼		もやしのナムル くだもの(みかん)	ぶたにく みそ とうふ だいず	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり みかん	今日は、かみかみデーです。よくかんでいただきます。	631kcal 1.8g 24.8g
19 木	あずき はん 小豆ご飯		いかのかりんとうがらめ 五色和え 吉野汁	あずき いか ぶたにく とうふ	こめ もちこめ こむぎこ ごま さとう あぶら ピーナッツ	こまつな にんじん しょうが にんにく もやし きゃべつ だいこん	五色和えは、5つの野菜が入っています。	599kcal 2.9g 26.2g
20 金	クロワッサン		ポテト入りオムレツ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく たまご チーズ ヨーグルト なまクリーム	パン バター じゃがいも はちみつ あぶら	にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ もも パイン みかん	今日は、たまごを340個注文してオムレツをつくりました。	653kcal 2.0g 22.6g
21 土	みそ 味噌ラーメン		サモサ くだもの(りんご)	ぶたにく みそ チーズ	ちゅうかめん じゃがいも ぎょうざのかわ ごま バター	にら ながねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ	みそラーメンのみそは、体を温めてくれます。お味噌汁も寒い冬には、ぴったりです。	595kcal 3.1g 23.9g
24 火	はん ご飯 ひじきのふりかけ		魚の西京焼き レモン和え 沢煮椀	さわら みそ ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん しょうが えのき レモン たけのこ だいこん ごぼう	沢煮椀は、すべて千切りにした野菜が入っています。	600kcal 3.2g 25.4g
25 水	セルフカツ サンド		カツ(魚or鶏肉のセレクト) ゆでキャベツ じゃがもちスープ	メルルーサ たまご あぶらあげ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも バター あぶら	にんじん こまつな ながねぎ ごぼう きゃべつ しいたけ だいこん キウイフルーツ	今日は、セレクト給食です。全校で魚26名肉308名で肉の人が圧倒的に多かったです。	621kcal 3.1g 27.3g
26 木	スープ スパゲティ		花野菜サラダ スパイシーポテト	ぶたにく いか むきえび なまクリーム とりにく	スパゲティ じゃがいも さとう バター あぶら こむぎこ	にんじん パセリ ブロッコリー えのき しめじ しいたけ たまねぎ にんにく	花野菜サラダは、ブロッコリーとカリフラワーで花をイメージしました。	642kcal 2.5g 25.3g
27 金	はん ご飯		チーズinハンバーグ ポイルキャベツ みそ汁 くだもの(りんご)	ぶたにく みそ たまご とうふ あぶらあげ チーズ わかめ	こめ パンこ あぶら	たまねぎ きゃべつ ながねぎ りんご	今日の給食は、6年1組の家庭科の授業で考えた献立です。6班の中で一番バランスの良い献立を採用しました。	682kcal 2.9g 27.5g
30 月	はん ご飯		豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 くだもの(りんご)	ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ あぶら じゃがいも	にんじん しょうが きゅうり ながねぎ りんご	今日の給食は、6年2組の家庭科の授業で考えた献立です。6班の中で一番バランスの良い献立を採用しました。	695kcal 3.0g 23.6g
31 火	きんぴら はん ご飯		焼きししゃも ピーナッツ和え すまし汁 くだもの(みかん)	とりにく ぶたにく わかめ ししゃも	こめ もちこめ ごま さとう あぶら ピーナッツ	にんじん みつば ごぼう しいたけ きゃべつ もやし えのき	ピーナッツは、ビタミンが豊富で体の細胞を丈夫してくれるそうです。でも、食べ過ぎはだめですよ。	578kcal 2.5g 21.6g

※天候や材料納入等の都合により献立が変更になることがあります。

☆毎月19日は食育の日

1月の給食費の引き落としは16日(月)です。
今回は、1月分と2月分の2ヶ月の引き落としとなっています。
よろしくお願いいたします。