

給食だより



令和4年度（5年）
1月号

（毎月19日は食育の日）

大田区立中萩中小学校

あけましておめでとうございます。

新しい一年が始まりました。子どもたちの心と体の健やかな成長を願い、今年もおいしく安全な給食づくりに取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願ひいたします。

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、無償でおにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。中萩中小学校でも「全国学校給食週間」にちなんで特別給食を実施します。



～ 特別給食の紹介 ～



- ◆大田区発祥給食…「揚げパン」は昭和27年に大田区の小学校の調理員さんがパンを油で揚げ砂糖をまぶし欠席した児童に届けさせたのが始まりといわれています。
- ◆日本の郷土食（宮城）…「仙台蕎麦」は宮城県仙台の食材、油麩を具材とともに甘辛く煮て玉子でとじたものです。「呉汁」は柔らかく茹でた大豆をすりつぶしみそ汁に入れたもので体が温まる汁物です。
- ◆世界の料理（インド）…インドや中近東のパン「ナン」をキーマカレーでいただきます。
- ◆始まりの給食…山形で始まった給食を再現します。汁物は山形の郷土食「芋煮」を汁ものにしました。
- ◆地産地消給食…「大根と豚肉のべっこう煮」に入れる里芋などは東京都八王子市のときょう元気農場で収穫されたものを使う予定です。



～ 給食は生きた教材 ～



学校給食は、栄養バランスのとれた献立で、子どもたちの心身の成長を支えるだけでなく、体に必要な栄養素や、バランスのとれた食生活の大切さや、感謝の心などを学ぶことができる生きた教材です。

栄養バランスを考えて食べよう！！

1月の給食目標は【好ききらいしないで食べよう】です。なぜ、「好き、きらい」はいけないのでしょうか。食品にはそれぞれ体のためになる大切な働きがあります。きらいで食べないものがあるからといって、すぐに病気になるわけではありません。しかし、かたよった食生活を続けると大人になったときに病気になることもあります。そのためにもきらいな食べ物にも関心を持ちましょう。

食べものにはふくまれている栄養のはたらきの特徴から《きいろ・あか・みどり》にわけると

きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子をととのえる
炭水化物 (糖質)	たんぱく質	ビタミン
脂質	無機質 (カルシウム・鉄)	ビタミンA (カロテン)
こめ、パン、めん類、いも類など	魚、肉、卵、豆、豆製品など	色々の野菜
油、バター、マヨネーズなど	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	その他の野菜、きのこ類、果物

◇ 保護者の方へ

日頃より給食指導にご理解とご協力をいただきありがとうございます。引き続き感染症対策を踏まえた給食になっております。手洗いの徹底や児童は前を向いて食べるなどの感染予防に努めてまいります。

なお、1月分の給食費の引き落とし日は1月16日（月）を予定しております。
1・2年-4,100円 3・4年-4,500円 5・6年-4,950円
よろしくお願ひいたします。