



1月給食だより



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか。年越しそばやおせち料理、お雑煮は食べましたか？

まだまだ寒い日が続きます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整え3学期も元気に過ごしましょう。

★ **早寝・早起き・朝ごはん**で生活の
リズムを整えよう ★

朝ごはんを食べていない人は
何か食べることから
チャレンジしてみるっい！



朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っていた脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。寒さで朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

1月24日から30日は 全国学校給食週間

こんげつ きゅうしよくもくひよう きゅうしよく し
今月の給食目標 給食について知ろう！

1947年、戦争によって中断していた学校給食が再開しました。初めは給食用物資が贈られた12月24日を記念日としていましたが、その後、冬休みと重ならない1か月後の1月24日から1月30日を全国学校給食週間としました。

現在の学校給食は、学校に通うみなさんが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための生きた教材として、「食育」の役割を担っています。

☆給食週間メニュー紹介☆

- ◆24日「牛乳、五目ごはん、ししゃもの素焼き、いものこ汁」
五目ごはんは、板橋区の学校給食で初めて出されたごはんの献立です。
- ◆27日「牛乳、ごはん、鯨の竜田揚げ、アーモンドサラダ、すまし汁」
鯨は昭和40年ごろまで食べられていた、なつかしの給食メニューです。毎年人気です。
- ◆29日「牛乳、ごはん、魚の塩焼き、野菜のごま酢あえ、みそ汁」
明治時代、お寺の中にあった小学校で出されたお昼ごはんが、おにぎり・鯉の塩焼き・漬物でした。学校給食の始まりといわれています。

22日は、あまつっこ給食の日

「あまつっこ給食」とは天津わかしお学校に通う児童と板橋区内の学校に通うみなさんとの交流給食のことです。

天津わかしお学校は、板橋区が千葉県鴨川市に開校している、健康改善を目的とした特別支援学校で、区役所からは車で約2時間のところにあります。

美しい海岸線と緑の山々に囲まれた自然豊かな学校で、3年生から6年生までの児童が寄宿舎から通っています。

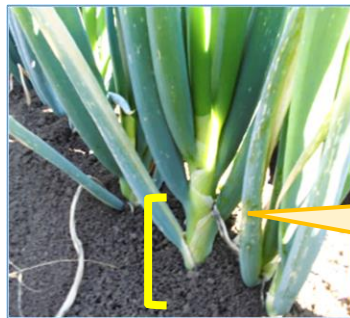
今回は「ひじきの春巻き」を献立に取り入れました。

★鴨川市では、ひじきが収穫され特産品にもなっています。



今月の板橋ふれあい農園会給食は、板橋区産の長ねぎを使用した「板橋区産ねぎと大根のカレーライス」だっちい！

3月に種をまき、
7月上旬に苗を植えます。



9～12月「土よせ」

長ねぎの成長に合わせ土をかけます。土をかけた
日のあたらぬ部分が、長ねぎの白い部分になります。

長ねぎがのびた部分。
この上の部分まで土をかけます。



12月の畑の様子。

1月、くわで長ねぎの周りの土を取り除いてから収穫し、学校に届けられます。

【農家さんからのメッセージ】

今年は苗を植えた後に大雨が降りました。畑に雨水がたまり、
一部の苗が浮いてしまって植え直したこともありました。

おいしく食べてほしいです。

給食のサラダは、特別おいしい？！

先日、ある保護者の方から「子どもが給食の海藻サラダがとてもおいしいと言っています。家のサラダとは味が違う。」というような話を伺いました。

なぜでしょう？手作りのドレッシングかもしれないし、野菜を茹でて調理しているためかもしれません。給食では衛生の関係から、野菜は茹でるなどしてしっかりと火を通してあります。茹でることによって、苦手な野菜の香りなどが薄く感じられることが影響しているのかもしれません。

(海藻サラダの作り方は、7月の給食だよりに載っているので、ぜひご覧ください。
サラダに限らず、ご家庭で給食のことが話題になることは、とても嬉しく思います。)