

1月給食だより



令和4年1月11日
板橋区立赤塚新町小学校
栄養士 宮本 幸枝

明けましておめでとうございます。みなさんは冬休みをどうすごしましたか。早寝早起きをして、毎日朝ごはんを食べていたでしょうか。朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っていた脳や体が目覚めさせます。体が目覚めると勉強や運動をするための元気がわいてきます。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。

◆◇朝ごはんを食べて体を温めよう◆◇

朝ごはんを食べて元気な1日を始めるっちい



食べる習慣がない人

まずは主食を食べることから始めてみましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしてみましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食、主菜、副菜がそろって、栄養バランスが整いやすくなります。

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

「魚の板橋区産長ねぎソース」だっちい！

板橋区の農家さんが作ってくれた

野菜を、板橋区のお金で買って

お届けしているっちい♪



〈27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学校に通うみなさんとの交流給食のことで

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す。

今回は、天津わかしお学校で提供されている「さんがやき」を取り入れました。

今月の給食目標：給食について知ろう

毎年1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です

1947年12月24日、戦争によって中断していた学校給食が再開しました。そのためこの日を記念日としましたが、通常冬休みの期間であるため、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。



学務課からのお知らせ

ご自宅での給食当番エプロンの洗濯をありがとうございます。

各家庭のご協力により、次の給食当番は清潔なエプロンで準備に取り組んでいます。ご使用される洗剤や柔軟剤などで、食べ物の匂いが感じにくくなることや、児童の食欲に影響を与えることが考えられます。香りの強さの感じ方には個人差がありますので、洗濯の際はご配慮いただきますようお願いいたします。

1月の献立から



18日(火) 板橋ふれあい農園会 給食の日：魚の板橋区産長ねぎソース

今年度最後の板橋ふれあい農園会給食は「長ねぎ」です。種まきから収穫まで10か月かけて育てられました。届いた長ねぎをたっぷり使って、焼いた魚にかける長ねぎソースを作ります。



24日(月) 学校給食週間の行事食

板橋区の小学校の学校給食週間行事食は、「五目ごはん」です。今では週3回取り入れている米飯給食ですが、板橋区では昭和46年に米を雑炊で使用し始め、翌47年に米飯給食を「五目ごはん」で開始しました。「五目ごはん」は、板橋区の学校給食と深いかわりのある料理です。

1月が旬な野菜：ほうれん草（12日(水)・13日(木)・18日(火)・19日(水)）

ほうれん草の旬は11月～2月で、霜に触れると甘みが増します。あえて寒い環境で育てた、「ちぢみほうれん草」も、店先に出回るようになりました。

ほうれん草はビタミン類やミネラルが豊富で、非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。とくにカロテン（ビタミンA）が多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や身体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれん草は、夏場のものと比べてビタミンCも豊富なので、かぜの予防のためにも、ぜひ食べてください。給食では汁物の青みとして使用します。



★1月の給食費について★

引落日：令和4年1月17日(月)【2回目は令和4年1月31日(月)】

※別途、引落手数料10円がかかります。

学年	給食費	学年	給食費
1年生	¥3,234	1年5組	¥3,003
2年生	¥3,234	2年5組	¥3,003
3年生	¥3,528	3年5組	¥3,276
4年生	¥3,528	4年5組	¥3,276
5年生	¥3,738	5年5組	¥3,471
6年生	¥3,738	6年5組	¥3,471

※期日までに残高の確認をお願いします。

※今月は教材費も合わせて引き落とされます。