

2月 給食だより

板橋区立西台中学校
令和6年1月31日(水)



～ タイムスリップ給食 ～

1月15日～19日は西台中 学校給食週間でした。
この期間には、タイムスリップ給食が登場しました。



2月3日の節分、4日の立春が過ぎていくと、暦の上では春となります。最近では、少し日が長くなり、寒い中でも季節が少しずつ動いていることを感じます。

9年生は受験を控えて、体調管理にも十分気をつけていることでしょう。体の温まる食事をとり、受験当日の朝は、必ず朝食をとって出かけましょう。

豆を食べよう！



豆は、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品です。
世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、さまざまな食品に加工されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



小豆は、和菓子の材料に欠かせません。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



明治22年頃
(麦ごはん・焼き魚・漬物)



大正12年頃
(五色ごはん・栄養みそ汁)



昭和22年頃～
(コッペパン・くじら肉)



昭和51年頃～
(カレーライス・サラダ)



平成～
(キムチチャーハン)



戦後、板橋区の学校給食でお米の主食が出るようになったのは昭和46年です。はじめは雑炊、翌年に五目ごはんができました。板橋区全校で月1回米飯が出るようになったのは、昭和51年のことです。当時は炊飯器がなく、大きなお釜でご飯を炊いていたそうです。

先生方へインタビュー

給食委員会では、給食週間に合わせ、先生方へ食についてのインタビューをしました！
①西台中で好きな給食 ②給食のイメージ ③昔、好きだった給食 ④メッセージ

校長先生

①カレーかな。あと、ラーメン系。②子どもの頃は、栄養について良く考えられていて、嫌いなものも食べなくてはいけないと思っていました。今は、昔に比べ、おいしいと思います。③やきそば ④西中の給食は、とてもおいしいです。たくさん食べて、健康になりましょう。

栗原先生

①味噌ラーメン カレーライス 豚キムチ丼 ブルコギバーガーなど、西台中の給食は、何でも好きです。②栄養満点で、とてもおいしい！③昔は、揚げパンが大好きでした。もちろん、今も大好きです。④給食をたくさん食べて、元気に過ごしましょう！

野呂先生

①肉じゃが ②先生が中学校の頃は、コッペパンがパサパサでした。③さわらの香草焼き ④こんなにおいしい給食は、なかなかないと思うので、ありがたく残さないように食べましょう。

佐藤先生

①赤魚のごま味噌焼き・赤魚の韓国風焼き・赤魚のこがね焼きなど、赤魚を使った魚料理 ②給食は、貴重な栄養摂取の場 ③カレーライス 揚げパン フルーツポンチ ④中学校を卒業したら、ほとんどの人は、もう、給食を食べる機会がなくなりますので、よく味わってくださいね。

古岩井先生

①キムチチャーハン ②とてもバランスがよく、毎日食べてもあきないように工夫されています。③3cm位の厚切りパンにジャムとマーガリンのブレンドしたものを自分でかけたものとワンタンスープがとても良く合っていて、好きでした。④とても栄養バランスを考えて作られているので、みなさん、残さずいただきます。