



1月給食だより

令和7年 1月 8日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
明桜中学校 栄養士

新年あけましておめでとうございます。たのしい冬休みは過ごせましたか？
冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。
正月料理には、豊作や無病息災などの願いがこめられていますが、昔も今も、その願いは変わらない
ことを実感します。今月は全国給食週間もあります。ぜひ給食の歴史について調べてみてください。

1月の給食目標:給食の意義について考えよう

★給食では1月9日に「七草汁」と「白玉ぜんざい」をつくります。
7日から日が過ぎていますが、胃腸を休めるために七草汁を。
11日は鏡開きなので、おもちの代わりに白玉を入れた「白玉ぜんざい」にしました。
ぜんざいに使用する小豆の「赤」は、邪気を払うと言われています。

★明桜中学校でも1月24日～30日学校給食週間を実施します。現在の人気メニュー「明桜めし」や、タイムスリップしたなつかしい給食「すいとん」「くじらとじゃがいものケチャップあえ」、伝統野菜の千寿ねぎを使った「焼き鳥ねぎま丼」をつくります。

冬にも飲もう!! 牛乳

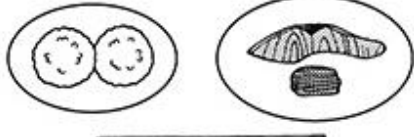
冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。
特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。
牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



©少年写真新聞社2024

1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

明治22年(1889年)  ・おにぎり、塩さけ、菜の漬物	昭和22年(1947年)  ・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)
昭和30年(1955年)  ・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム	昭和52年(1977年)  ・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ

©少年写真新聞社2024

給食通信 感想紹介コーナー

12/6(金)3-2:僕はいつも牛乳を多く飲むので、骨粗鬆症にはならないと思います。最近さむいので、肉豆腐のようなあたたかいものがよりおいしく感じます。

→骨粗鬆症予防には、適度な運動、日光浴、カルシウムなどの栄養素を意識的に摂ることです。給食のない休日や長期休みにも牛乳を飲むように意識してみてくださいね！

12/10(火)2-5:今日の給食のフレンチトーストがすごく人気でした。めっちゃおいしかったです！レンズ豆がフレンチシチューに入っていて独特な食感ですごくおいしかったです！

→レンズ豆はほかの豆と比べると小さめで、比較的食べやすいかなと思います。フレンチトーストはほんのり甘くておいしかったですね。

12/13(金)3-6:ゼリーフライがおいしかったです。ソースと合っていて良かったです。

→ゼリーフライは、どのクラスでも人気で残菜0でした。たくさん食べてくれて嬉しいです。

12/23(月)3-3:私はいつもトックスが大好きでトックスが出るときはすごく喜んでいました！スイートポテトはよくあるなめらかで添加物もいりめでサツマイモの味がしないようなものが多くて困っていて、ここの給食のスイートポテトを食べて嬉しくなりました。素朴なサツマイモの味が活かされていてとても美味しかったです。牛乳とよく合うレシピでうれしいです。今日もおいしい給食をありがとうございます。

→甘みのある、おいしいさつまいもを使ったスイートポテトでした。スイートポテトと一緒に牛乳を飲む生徒が多く、いつもより牛乳の残菜が少なかったです。

12/24(火)2-5:今日のオレンジは皮がむきやすく、やわらかくて食べやすかったです！おいしかったです！ありがとうございました。

→この日のオレンジは、愛媛県産の夢オレンジでした。甘みが強くジューシーでしたね！