

1月給食たより



令和4年12月23日

荒川区立第一日暮里小学校
校長 白井 一之
栄養士 佐藤 久胡

年末年始は、日本の伝統的な食文化に接する良い機会です。年越し、おせち料理、七草、鏡開きなど、昔の人の知恵と願いが込められた、素晴らしい食文化と季節の味を楽しみましょう。

そして、いよいよ3学期です。1年の総まとめとなる3学期は、健康管理にはより一層の注意が必要です。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

【今月のこんだて紹介】

10日（火） ～七草メニュー～

1月7日には春の七草が入った七草粥を食べます。おせち料理は味が濃い保存食なので、疲れた胃を休ませるために七草粥を食べていました。

給食では10日に七草風の汁ものを作ります。紅白なますは、食べやすく甘めに仕上げました。

11日（水） ～鏡開きメニュー～

正月のお供えのお餅を、汁粉や雑煮にしたりして食べる日にちなんで、給食では、白玉雑煮を作ります。

24日（火）～30日（月） ～全国学校給食週間～

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。この期間に合わせて、『食育推進給食』を3回実施します。昔の給食や、東京都産の食材を使用します。これを機会に東京都で作られている食材や、昔食べていた給食など、ご家庭でもお話してみてもいいかもしれません。

〈お知らせ〉

☆今月も給食内容の充実と保護者の負担軽減を図るため、無洗米が荒川区から給付されます。品質の安全が確認された新米を11月より使用しています。

☆今月は、学校給食週間に合わせて、『食育推進給食』を実施します。

『食育推進給食』とは、物価高騰に対する保護者の負担軽減、給食内容の充実、食育の視点からメニューを検討し実施される給食です。荒川区より、補助金が支給されます。

★日本食品標準成分表が改定されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示ししている、エネルギーとタンパク質の値が、以前に比べ低くなっていると思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。

☆3学期の給食は、1月10日（火）から始まります。