



令和6年1月10日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

明けましておめでとうございます！今年も、おいしく安心・安全な給食を提供していきたいと思ひます。ご協力よろしくお願ひします。

みなさんは楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ今年度も残すところ3ヶ月を切りました。1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウィルスが流行する時期のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。また、新型コロナウィルスの流行も収まっています。感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人一人が感染症予防を徹底しましょう。

また、1月には、年初めの行事や行事食、また全国学校給食週間という大きなイベントがあります。いつもと違った特別献立が登場するので楽しみにしててくださいね！



今月の給食より

10日(水) 『春の七草汁・栗きんとん』

『春の七草汁』…春の七草(切、アヲ、ゴギョウ、ハハ、ハクサ、双ナ、双ヨ)を使ったスープです。給食では、七草全て使うことはできないので、切、双ナ(蕪)、双ヨ(大根)、人参の葉、小松菜を入れて作ります。日本では古くから年の初めに若菜を摘み、その生命力をいただくことで、一年中病気になるまいとやわれてきました。

『栗きんとん』…お正月に食べる栗きんとん♪金色に輝く財宝にたとえて、豊かな一年であるようにという願ひが込められています。給食でも、この一年、子供たちが豊かに成長してくれるようにと願ひを込めて作ります。

11日(木) 『鏡開きメニュー 白玉しるこ』

1月11日は鏡開きです。
 お正月にお供えしていた鏡もちを小さく砕いて、一年の健康を願ひ、お雑煮やおしるこなどにさせていただきます。給食では、お餅の代わりに手作りの白玉を入れて『白玉しるこ』を作ります♪
 家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

19日(金) 食育の日『SDGs 献立』

毎月19日は食育の日です。南小ではこの食育の日に合わせて、SDGs 献立を紹介しています。今回は、お豆腐を作る時に出る大豆のしぼりカス“おから”を使ったおからハンバーグを作ります。大豆からできているおからは、タンパク質や食物繊維、マグネシウムなど栄養満点！！でも食べられる機会が少なく、廃棄されることも多い食材なんです…。そんな食材をおいしく料理してみなさんに食べてもらうことは、フードロスの削減につながり、環境にもやさしくまさにSDGsですね！

★ 22日(月)～26日(金)全国学校給食週間 『振り返ろう！みなみの給食～開校50周年～』 ★

毎年1月24日から30日は、『全国学校給食週間』です！(南小では1/22(月)～1/26(金))
 期間中は、日本全国で様々なイベントが行われ、普段の給食とは少し違った特別メニューが登場します。
 今年度の給食週間は、今年度の給食週間は、南小の給食の歴史をテーマにした取り組みを考えています。楽しみにしててくださいね！

旬の食べ物 … 小松菜、大根、白菜、長ねぎ、水菜、りんご、みかん、オレンジ、
 ほたて、ぶり、たら、さば

全国学校給食週間に向けて

テーマは、『振り返ろう！みなみの給食～開校50周年～』

1/24～1/30は、全国学校給食週間(南小では1/22～1/26)です。学校給食週間とは、戦後、学校給食が再開されたことを記念してできたものです。学校給食の意義や役割りについて、理解と関心を高め、学校給食のより一層の発展を図ることを目的にしています。

現在では、食料不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品から何が自分に必要かを選び、考えて食べることが求められています。

そのような背景から、学校給食も“学校で食べるお昼ごはん”としてだけでなく、“生きた教材”としてみなさんの食生活のお手本となるようにと考えて献立を決めています。

栄養バランスがとれていることはもちろん、季節感のある献立、地場産の食材を取り入れた献立、日本の郷土料理や行事食、世界の国の料理、毎月19日の食育の日には、SDGs 献立の紹介など、南小でも様々な取り組みをしてきました。

今年度の学校給食週間は、『振り返ろう！みなみの給食～開校50周年～』と題し、小金井市で初めての作られた給食や、南小が開校した昭和48年6月に初めて出されて献立、開校10周年を迎えた昭和50年代～60年代の人気メニュー、開校30周年～40周年の平成を彩った献立、そして開校50周年を迎えた現在までの献立を振り返り、南小の給食がどのように変化していったかを知ってもらおうと考えました。

お父さんお母さん、またおじいちゃんおばあちゃんまで親しみのある懐かしいメニューが登場するかもしれません。

是非ご家庭でも話題にして、昔の給食そして南小の給食の歴史について子供たちに伝えていただければ嬉しいです。

ご協力よろしくお願ひいたします。

期間中の献立

22日(月) 小金井市の初めての給食(昭和20年代)

【砂糖揚げパン・ゆでたまご・みそ汁・脱脂粉乳・牛乳】

23日(火) 南小初めての給食(昭和48年6月)

【ぶどうパン・昔のレシピを再現！！カレーシチュー・みかん・牛乳】

24日(水) 開校10周年～20周年 昭和50年～60年代の給食

【元気ごはん・豚汁・野菜の漬物・牛乳】

25日(木) 開校30周年～40周年 平成の給食

【味噌ほうとう・山梨名物♪五平餅・蒟蒻と千切り野菜の炒め物・牛乳】

26日(金) 開校50周年 現在の給食(セレクト給食)

【セレクトだし汁茶漬(さばだし・鶏だし) レンコン入り♪鶏つくね
 大根のピリ辛炒め・牛乳】