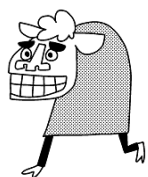
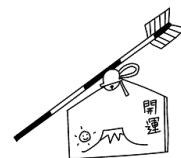


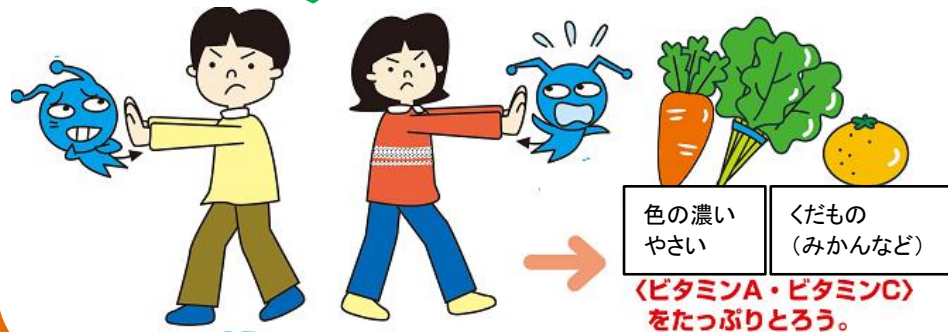
1月給食だより



あけましておめでとうございます。
今年もスタッフ一同、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきます。
どうぞよろしくお願いいたします。



食べて体を守ろう ～野菜と果物～



みなさん、好きな食べ物はいろいろあると思いますが、感染症が気になるこの時期は、色の濃い野菜や果物もしっかり食べましょう。

植物にはビタミンやミネラルの他にも、害虫や紫外線、風雨から身を守るために、植物自身が生産する防御成分があるといわれています。この成分はファイトケミカルと呼ばれ、抗酸化力によって、私たちの体を守る働きが期待できます。

1月13日

【東京都水産物使用の献立について】

コロナ禍のため、食材の消費に深刻な影響が出ていることから、販売促進の取り組みを支援する事業が組まれています。

この事業を利用して、八丈島産メダイミンチを使用したつくね汁を作ります。
メダイはクセのない美味しい白身魚です。
つくね汁には八丈島産の明日葉も使用します。

1月13日は、新年のお祝い献立として、メダイのつくね汁の他にも、たこめしと黒豆の甘煮を作ります。
デザートには、ビタミンCの多い柑橘類のはれひめが付きます。

今年1年みなさんが元気で過ごせますように。
新年のお祝い献立に願いをこめます。



1月24日～30日



学校給食は明治時代、山形県の小学校でお弁当を持ってくるのができない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのが始まりとされています。

その後、徐々に全国へ広まった給食ですが、第二次世界大戦により実施することができなくなりました。

戦後、ユニセフなどの物資援助で、パンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救いました。これを記念として学校給食週間が設けられています。

学校給食週間は、時代によって変化した給食を振り返り、食べ物に感謝し、食生活を見直す1週間です。
25日(月)から、昔の給食を再現した献立が登場します。裏面献立表をぜひご覧ください。

【12月に使用した主な食材の産地】

北海道：鮭・じゃがいも・玉ねぎ

青森：米(つがるロマン)・とりにく・にんにく・長ねぎ

長崎：じゃがいも
佐賀：米(夢しずく)
鹿児島：かぼちゃ
宮崎：きゅうり

瀬戸内：ちりめんじゃこ

愛知：青のり・ブロッコリー・キャベツ
静岡：セロリ

群馬：豚肉・ごぼう

栃木：もやし

茨城：ピーマン・パセリ・白菜・はす

千葉：にんじん・春菊・かぶ・鰯

西東京市：にんじん・かぶ・白菜・小松菜・キャベツ

愛媛：みかん
高知：しょうが

