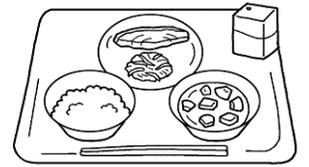


1月 給食だより

令和6年1月9日
西東京市立柳沢中学校

明日から給食が始まります。
本年も安全でおいしい給食を提供するために、給食スタッフ一同努力いたしますので、
どうぞよろしくお願いいたします。

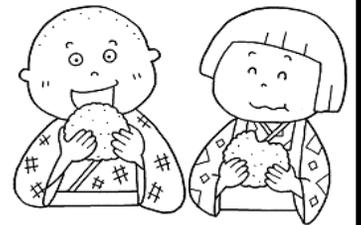


全国学校給食週間

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。

日本の学校給食の起源は、明治22年に山形の小学校で、昼食を無償で提供したものとされています。そのときの献立は、おにぎり、塩鮭、漬物だったそうです。戦争による食料不足の影響をうけて、給食が実施できない時代もありましたが、戦後、支援物資により学校給食が再開しました。現在は、子どもたちの心身の健やかな成長を支え、望ましい食習慣を身に付けることができるように、教育活動の一環として学校給食は実施されています。

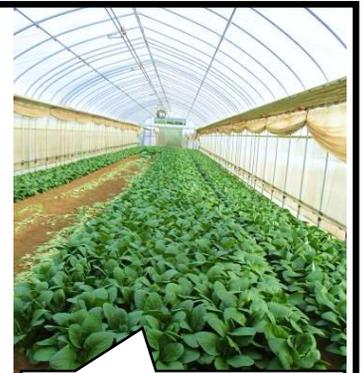
本校では、学校給食週間に「タイムスリップ給食」を提供します。昔ながらの給食メニューを味わいながら、栄養豊かな食事ができることのありがたさを実感する機会にしたいと思います。



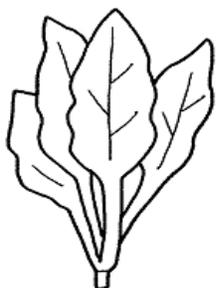
給食の地場野菜

1月の給食では、田倉農園の「白菜・小松菜・かぶ・ほうれん草」を使う予定です。田倉農園は約100年の歴史がある農家さんで、79a（テニスコートが30面も入る広さ！）の畑で、旬の野菜を栽培しています。手間と工夫で農薬の使用量を最小限にしているそうです。

とれたれ新鮮な野菜を給食室に届けていただきます。冬野菜ならではの甘味のある野菜のおいしさを、ぜひ実感してください。



向台町：田倉農園



ほうれんそうのビタミンC

夏どりと冬どりでこんなに違う!?



ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。

