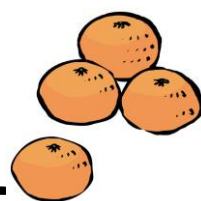


1月給食だより



12月の食材の主な産地について

令和6年12月24日現在

食品名	産地名	食品名	産地名
じゃがいも	北海道	里芋	西東京市
はくさい	茨城	しいたけ	西東京市・九州
ほうれん草	埼玉	ホールコーン	北海道
にんにく	青森	わらび	秋田
生姜	高知	りんご	青森
たまねぎ	北海道	みかん	愛媛
さつまいも	西東京市・茨城	いちご	栃木
にんじん	西東京市・千葉	はれひめ	愛媛
きゅうり	栃木	昆布	北海道
長ねぎ	秋田	さけ	チリ
ごぼう	青森	さば	ノルウェー・アイスランド
えのき	福岡・長野	いか	ペルー
こまつな	西東京市・埼玉	えび	インド・ミャンマー
だいこん	西東京市・神奈川	マッシュルーム	岡山
キャベツ	西東京市・千葉	たけのこ	九州
きゅうり	埼玉	とり肉	岩手・青森
さといも	埼玉	豚肉	茨城
ぶなしめじ	長野	小麦粉	茨城・埼玉・群馬・千葉
セロリ	静岡	米	新潟
にら	千葉	もち米	新潟
メンマ	愛媛	みそ	北海道
しめじ	長野	大豆	北海道

1月の地場農産物

田倉農園さんから大根、人参、小松菜、長ねぎ。高田農園さんからしいたけが届く予定です。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の市立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地で広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「ララ（アジア救済公認団体）から物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。給食のメニューもその当時人気があった「くじらのたつた揚げ」を提供します。

体は食べ物から作られています！

今年は、インフルエンザ、りんご病、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルスなどの感染症が流行っています。

ウイルスに負けないためにも、食事は重要です。

【エネルギー】

体温を保つためや体を動かすにもエネルギー源となる主食は大切。体温が下がると風邪をひきやすくなります。特にこれからの季節、寒さも本番になります。忙しい朝はおにぎり1つでも食べてから登校しましょう。🍙🍱

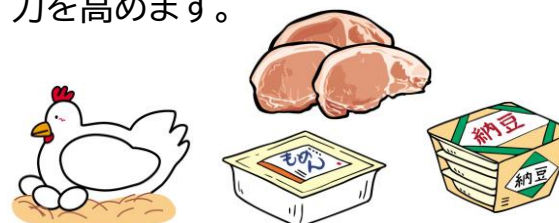
【ビタミンA・C】

抵抗力を高め、のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぎます。



【たんぱく質】

基礎体力をつけ、ウイルスへの抵抗力を高めます。



【給食の野菜スープの話】

かつお節やさば節で出汁をとり、キャベツ・人参・小松菜・きのこ類など、旬の野菜がたっぷり入っています。これらは、免疫力を高め、胃腸の調子を整えるなど、体に良いことばかりです。これからは体のことを考え、残さないように食べましょう。