

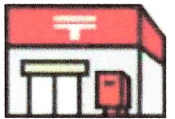
平成25年1月31日  
 豊島区立目白小学校  
 校長 宮澤 晴彦  
 栄養士 青山 純子

一年の中で一番寒さが厳しい季節になりました。全国的にインフルエンザが流行し、目白小でも学級閉鎖が出始めています。給食室では、各クラスのお休み状況のみて量を調節するようにしていますが、どうしても残が多くなってしまい、毎日ひやひやしながら給食を作っています。

気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、鼻やのどの粘膜が弱くなります。ご家庭では、うがいや手洗いで風邪予防をすすめていただいているかと思います。給食室でも、たんぱく質やビタミンがたっぷり入った給食で、弱った粘膜を守り子どもたちの健康をサポートしていきたいと思います。

【給食費の納入について】

2月8日（金）に今年度最後の給食費振替があります。再振替は2月18日です。前日までに郵便局の口座の残高確認をお願い致します。教材費も同時に引き落とします。



今月の目標

手洗いは せっけんつけて  
 ていねいに

感染症の予防にも  
 なります！



清潔なハンカチで手を  
 ふきましょう。

【1月の給食より】

1月24日（木）～30日（水） 全国学校給食週間

「全国学校給食週間」は、戦後給食が再開されたことを記念して行われるイベントです。目白小でも、昔の給食を再現したり、給食のビデオを流しました。子供たちが少しでも給食に興味を持ってくれたらと思います。

☆24日（木）昔の給食☆



←昔の給食の思い出と言えばくじらです。今回は、下味をつけて竜田揚げにしました。

→「硬い！」  
 「からあげ  
 みたい！」  
 と言いな  
 がらよく  
 食べて  
 くれました。



☆29日（火）給食のビデオ☆



←給食室の様子をうつしたビデオ（3分位）を給食時間中に見ました。

→どのクラスも真剣なまなざしで見ました。



☆30日（水）メキシコ料理☆



←世界には色々な料理がある！ALTの講師から教わったメキシコ料理を作りました。

→トルティーヤのスープは大人気！タマレスは苦手な子供も…



☆2月の旬の食材☆

こまつな ほうれん草 ぶり  
 ブロッコリー



《1月分 食材の主な生産地》

米…青森県（つがるロマン） 豚肉…群馬県  
 とり肉…宮崎県 いか…青森県 ぶり…鹿児島県 しらす…静岡県  
 にんじん…千葉県 こまつな…東京都 玉ねぎ…北海道 きゃべつ…愛知県  
 じゃがいも…長崎県 しめじ…長野県 みかん…静岡県 りんご…青森県  
 いちご…佐賀県 たまご…青森県 牛乳集乳エリア…北海道・青森県・岩手県・宮城県・山形県・福島県・栃木県・群馬県・埼玉県



【教えて！  
 給食のこと】③

試食会のアンケートで保護者の方から頂いた質問に、シリーズでお答えします。

A：和食に牛乳は合わないと思うのですが…

Q：この問題は、給食の永遠のテーマだと考えています。確かに、家庭ではごはんや牛乳を合わせることはありません。しかし、牛乳はカルシウムの量が特に多く、これを除くと充足率は40%ぐらいになってしまいます。成長期の今は、将来の骨粗しょう症を予防するために出来るだけ多くのカルシウムを“貯金”しなければなりません。一方、和食の良さが見直され、ご飯の登場回数が増えています。今後料理の工夫をしていきたいと思っています。