



都立青島特別支援学校
校長 茂木 裕之
栄養士 熊谷 彩子

新年あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしていたでしょうか？

お正月は、おせち料理や雑煮など、行事食を食べる機会がたくさんあったのではないかと思います。おせち料理や雑煮は、その地域や各家庭によって様々な違いがあり、地域ならではの特徴がみられます。毎年1月に実施している全国学校給食週間では、今年は日本各地の郷土料理を取り上げます。何かと行事の多い1月に、日本の伝統的な和食料理に親しんでみてください。

◆ 給食の栄養価について

日本食品標準成分表が、2020年12月に八訂に改定されました。今までは2015年に改定された七訂成分表で栄養価を算出していました。今回の八訂に改定されたことで、大きく変わったことはエネルギーの計算方法です。その結果、多くの食品でエネルギーの数値が下がりました。例えば牛乳200mlは、七訂では136kcalだったのですが、八訂では126kcalとなっています。

都立学校では、今年度から給食管理ソフトの更新を行いました。12月までの献立表の栄養価は七訂成分表からの算出でしたが、今月から八訂成分表を用いて計算されています。そのため、献立表に記載しているエネルギーの数値は、今までよりも全体的に低くなっています。エネルギーは下がっていますが、給食の提供量は今まで通りの量を提供しています。

今後、学校給食摂取基準についての見直しも実施される予定です。成分分析や人体の消化吸収に関しても研究が進み、色々と変化が生じます。最新の情報を収集しながら、わかりやすくお伝えするとともに、給食はおいしく、安全に提供することに力を注ぎます。今後とも、御理解のほど、よろしく願いいたします。

◆ 今月の献立から

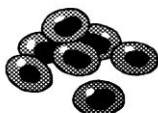
☆ 28日（金） 全国学校給食週間・最終日

25日～28日の全国学校給食週間では、日替わりで日本各地の郷土料理を提供します。最終日の28日は東京都です。東京都の郷土料理として有名な「深川（ふかがわ）めし」は、昔アサリがたくさんとれた深川という地域で、漁師たちが食べていた料理がはじまりと言われています。この日は深川めしの他にも、東京都産の食材を使った「小松菜の辛し和え」や「ブルーベリーヨーグルト」を提供します。

クイズ

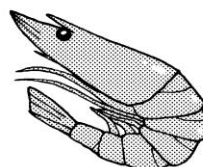
おせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

黒豆



- ①まめに暮らせるように
- ②お金に困らないように
- ③勉強がよくできるように

えび



- ①商売繁盛
- ②交通安全
- ③長寿