

2学期の給食が終わり、間もなく冬休みを迎えます。冬休みを元気に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。1日3回の食事をしっかり食べることや、疲れをためないことも大切です。

3学期の給食は1月11日（火）から始まります。元気なみなさんにまた会えることを楽しみにしています。

お正月の食文化

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」をお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えでした。神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、“橙”というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起のよいものを飾ります。

お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

お屠蘇

薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくとい良いでしょう。

料理にチャレンジ！

時間のある冬休みは、子供が料理をするチャンスです。給食で人気がある「**カントリーサラダ**」のレシピを紹介します。

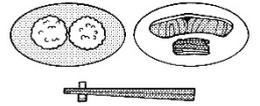
レモンの風味がおいしいサラダです。

<p>★野菜(1人分g)</p> <p>人参 15g(せん切り)</p> <p>キャベツ 20g(せん切り)</p> <p>大根 15g(せん切り)</p>	<p>★ドレッシング(1人分g)</p> <p>酢 0.8g</p> <p>レモン果汁 0.5g</p> <p>こしょう 少々</p> <p>塩 0.3g</p> <p>砂糖 0.4g</p> <p>油 1.5g</p>	<p>★作り方</p> <p>①切った野菜をゆでて水冷し、しっかり水を切る。</p> <p>②ドレッシングを作る。</p> <p>※給食では材料を合わせた後に加熱します。</p> <p>③①の野菜と②のドレッシングを合わせて、できあがり。</p>
--	--	---

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に、山形県にある小学校で、貧しい子供たちに昼食を無料で提供したのが始まりとされています。

近年、子供たちの食生活を取り巻く環境は大きく変化しています。こうした中、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を送るために、重要な役割を果たしています。



「全国学校給食週間」の献立を紹介します

今年度は「練馬・伊豆諸島産食材献立」と「日本の郷土料理」を実施します。

★★ 郷土料理とは ★★

地域の気候風土に合った食材や、調理方法で作られていて、その地域で古くから受け継がれてきた料理のことです。

1月24日(月) 盛岡じゃじゃめん **日本の郷土料理(岩手県)**

「わんこそば」「盛岡冷麺」とともに、盛岡三大麺と言われる料理です。給食向けにアレンジして、うどんの上に、肉みそやきゅうりなどの野菜をのせて提供します。

1月25日(火) 練馬大根のたくあんごはん **練馬産食材献立**

たくあんに適した大根として知られる練馬大根。区内の農家が育て、区内の漬物事業者が昔ながらの製法で漬けた、練馬大根のたくあんを使って作ります。

1月26日(水) クジラの竜田揚げ すろっぽ **日本の郷土料理(和歌山県)**

和歌山県の太地町では古くから捕鯨が行われてきました。「くじらの竜田揚げ」は昔の給食によく出ていた料理です。「すろっぽ」はせん切りにした大根、人参、油揚げを煮て作ります。

1月27日(木) シシジュシー イナムドゥチ サーターアンダギー

(沖縄風炊き込みごはん) (沖縄風豚汁)

日本の郷土料理(沖縄県)

沖縄の炊き込みごはん、汁物、揚げ菓子の3品を作ります。揚げ菓子の「サーターアンダギー」は、一つ一つ給食室で手作りします。

1月28日(金) あしたばパン 糸寒天サラダ **伊豆諸島産食材献立**

あしたばを練りこんだパンは、きれいな黄緑色をしています。「糸寒天サラダ」は糸寒天の食感を楽しんで食べましょう。

<1月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道 長崎県 鹿児島県	こまつな	埼玉県	りんご	青森県
しょうが	長崎県	ねぎ	千葉県 埼玉県	だいこん	埼玉県 静岡県 千葉県	みかん	和歌山県
にんじん	千葉県 埼玉県	もやし	栃木県	さといも	埼玉県	米	青森県
たまねぎ	北海道	きゅうり	埼玉県 千葉県	キャベツ	愛知県	鶏卵	栃木県
はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県 宮城県	さやいんげん	鹿児島県 沖縄県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道 宮城県 鳥取県 岩手県
ほうれんそう	埼玉県	セロリ	千葉県 愛知県 静岡県	えのきたけ	長野県	鶏肉	北海道 青森県 群馬県 東京都 群馬県 山梨県 岩手県
ごぼう	青森県	にら	茨城県 栃木県	たけのこ	静岡県	牛乳	青森県 秋田県 宮城県 北海道
かぶ	千葉県 埼玉県	みつば	千葉県				