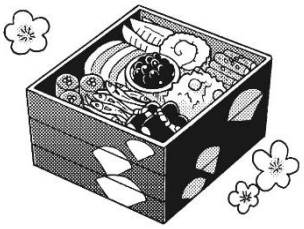
令和５年１２月２２日
練馬区立中村小学校

１月 食育だより

２学期の給食が終わり、間もなく冬休みをむかえます。冬休みを健康に過ごせるように早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。疲れやストレスをためないことも大切です。３学期の給食は、１月９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。

今月のおたよりには「鮭の黄金焼き」のレシピを掲載しました。興味がある方は、冬休みにぜひ作ってみてくださいね。



おせち料理に込められた願い

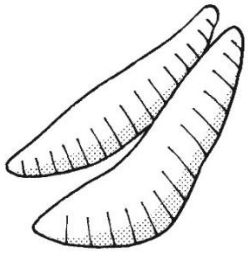
お正月に食べるおせち料理。もともとは季節の変わり目である「節句」に食べていた料理のことでした。のちに、一番大切な節句である、お正月の料理だけを指すようになりました。おせち料理には、新しい年がよい年になるようにという願いが込められています。

黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。

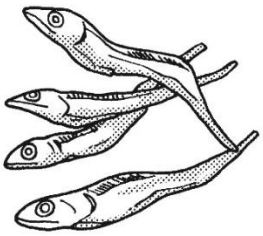
数の子

にしんの卵はたくさんの数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



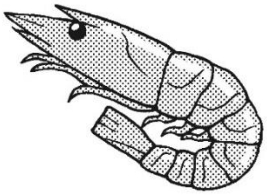
田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穣を願っています。



えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。

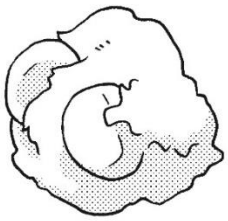


こぶ巻き

よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。

きんとん

「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな１年を願ったものといわれます。



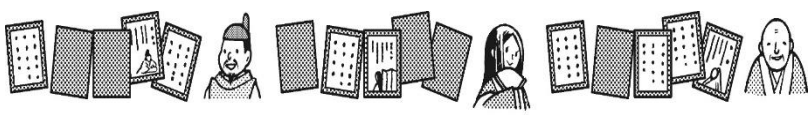
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

～「練馬産人参の日」「練馬産食材献立」「昔の給食」を実施します～

１月２４日～３０日は「全国学校給食週間」です。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子供たちの健やかな成長を支え、食に関する知識と望ましい食習慣を身につけるために、重要な役割を果たしています。

「全国学校給食週間」に合わせて「練馬産人参の日」「練馬産食材献立」「昔の給食」を実施します。「練馬産人参の日」には、練馬区で収穫された人参を使った給食を、区内の小中学校が一斉に実施します。中村小では、この日のすべての料理に、練馬産人参を使用します。生産に関わる方々に感謝しながら、おいしくいただきましょう。

1月の献立から



1月16日（火）　チキンチキンごぼう　けんちょう　　**日本の郷土料理（山口県）**

「チキンチキンごぼう」は、小さな鶏のから揚げと素揚げしたごぼうに、甘辛いタレを絡めた料理です。もとは学校給食のメニューだったものが県内全域に広まりました。

「けんちょう」は豆腐、大根、人参などを煮た料理です。家庭ではたくさんの量を作って、煮なおしながら食べます。

★　給食レシピ　「 鮭の黄金焼き 」★

11 月に実施した試食会のメニューの１つ。
子供たちにも人気です。

★材料（１人分）

＜鮭と、つけこみの材料＞

鮭切身(50ｇ)・・・・１枚
酒・・・・・・・・・・ １ｇ
しょうゆ・・・・・・ 2.3ｇ
しょうが(おろす)・・ 0.8ｇ

＜かけダレ＞

ﾏﾖﾈｰｽﾞ ・・・・・・・6.5ｇ
みそ・・・・・・・・・1.7ｇ
みりん・・・・・・・・0.2ｇ
乾燥パセリ・・・・0.03ｇ
小判型紙カップ・・・ １枚
(小判６号)

＜作り方＞

① 酒、しょうゆ、しょうがを合わせて、つけこみダレを作る。
② 鮭を①のタレにつけこむ。
③ マヨネーズ、みそ、みりん、乾燥パセリを合わせて、かけダレを作る。
④ ②のタレにつけこんだ鮭を紙カップに入れ、上から③のタレをかける。
⑤ ④の鮭をオーブンで焼いて仕上げる。
（210℃　12～13 分）

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