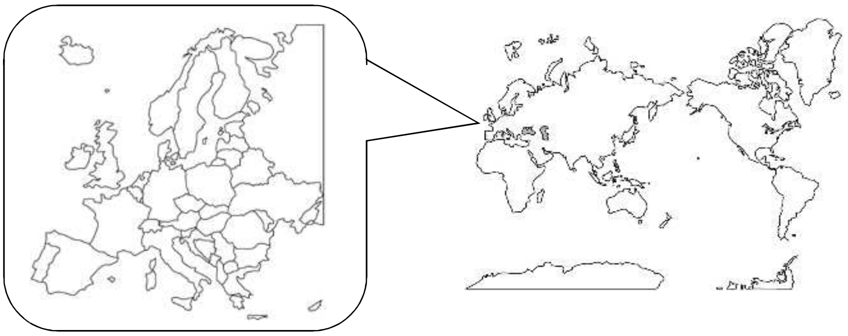
食育だより 12月号

平成２５年１１月29日
練馬区立練馬中学校

冬の食生活と健康について考えよう

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も最後の月となり、いよいよ本格的な冬の到来です。マスクをしている生徒も多くなり、風邪やインフルエンザの流行が心配な季節でもあります。感染を予防するためには、まずはウイルスに対する免疫力を高めることが大切です。規則正しい生活、こまめな手洗い・うがいに加え、日々の食生活を見直してみましょう。

クリスマスメニューの紹介　～シュトーレン～



シュトーレンはドイツのクリスマスのお菓子です。ブランデーなどの洋酒にレーズンやいちじくなどのドライフルーツを漬け込み、たっぷりのバターを練りこんだ生地に加えて平たく焼いたケーキです。本来はドライイーストを使うのでパンの一種ですが、焼き菓子として食べられています。

シュトーレン（Stollen）は「坑道」を意味し、トンネルのような形から名付けられたといわれています。粉砂糖を上からたっぷりまぶすのは、イエス・キリストを産着で包んでいるように見立てているそうです。ドイツではクリスマスを待つ４週間の期間をアドヴェントといい、各週末にキリストの生誕の日が近づいてくるお祝いをします。シュトーレンは日持ちがするので、１か月以上前に焼き、アドヴェントの間、週末に薄く切って食べるのだそうです。

１１月の給食用食材の主な産地をお知らせします。

米　　・・・青森
パン　・・・カナダ・アメリカ
牛乳　・・・千葉・群馬・北海道
　　　　　岩手・秋田･宮城・青森
にんにく・・・青森

しょうが・・・長崎・高知
にんじん・・・北海道・青森・長崎・千葉
キャベツ・・・愛知・練馬(立野町)・東京
だいこん・・・練馬(早宮)・千葉・茨城
ねぎ　　・・・茨城・青森・練馬(関町)・秋田

きゅうり・・・埼玉・群馬
もやし　・・・栃木
じゃがいも・・・北海道
玉ねぎ　・・・北海道