

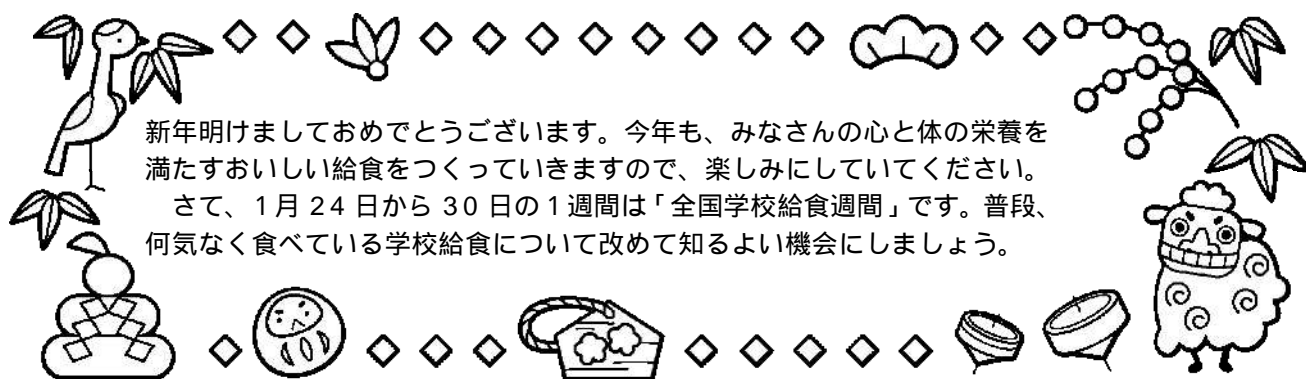
# 食育だより

平成 28 年 1 月号 大泉中学校

校 長 惣田 修一

栄 養 士 隼瀬 里香

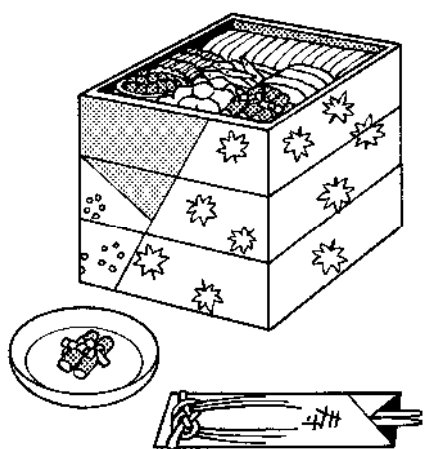
## 【今月の目標】 日本の食文化を学ぼう。



新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしてください。

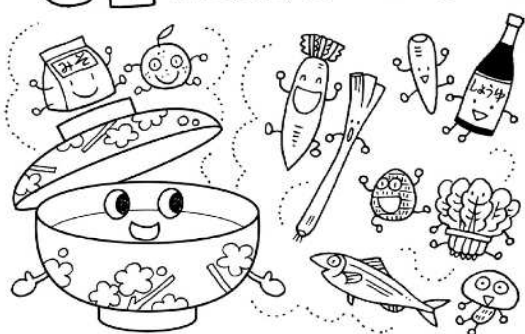
さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

## おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

## 雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

## 今月の献立から

### 8日【七草献立】

1/7(木)七草...春の七草[せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)]の若菜を食べることで、1年の邪気(じゃき)や万病を払うとされています。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませ、ビタミンCなどを補給する役割もあります。

給食ではおかゆのかわりに生徒達の好きな白玉団子を入れて「白玉入り七草汁」を作ります。

### 24日~30日【全国学校給食週間】です。

「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。大泉中学校では、明治22年の再現メニューと現在の地産地消メニューなどを作ります。29日の地産地消メニューは練馬大根のたくあんを使ったごはんです。練馬大根はつけものに適した大根で、収穫に手間がかかるため栽培量が減っていましたが、近年栽培量が増えてきています。練馬でとれた大根を区内の業者がたくあんに加工しました。添加物の入っていないおいしいたくあんです。練馬ならではの味を楽しみましょう。

### 3年生リクエスト給食をおこないます！

3年生に「卒業までにもう一度食べたい給食は何ですか？」とアンケートを実施しました。

	1位	2位	3位	4位
1組	揚げパン	カレーライス	フルーツポンチ	ラーメン
2組	揚げパン	ラーメン	ジャージャー麺	スパゲティ コーヒー牛乳
3組	揚げパン ラーメン		カレーライス	練馬スパゲティ
4組	揚げパン	練馬スパゲティ	ラーメン カレーライス	
5組	揚げパン	ジャージャー麺	フルーツポンチ 練馬スパゲティ	
6組	練馬スパゲティ	ジャージャー麺	フルーツポンチ	みそラーメン
7組	揚げパン	カレーライス	ラーメン 練馬スパゲティ	
10組	カレーライス	揚げパン	おかしな目玉焼き 練馬スパゲティ シナモントースト	

1月~3月の間で取り入れていきたいと思います。

#### 保護者の皆さまへ

- ・学校納入金(学校給食費を含んでいます)の徴収にご協力をお願いします。  
6月~12月、7回振替で未納があった方は1月再度引き落としを致します。  
学校納入金(給食費含む) 再引き落とし日1/15(金)
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等  
事務室 03(3924)1002 (担当:隼瀬)までご連絡ください。