

食育だより

平成24年1月号 大泉中学校

校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

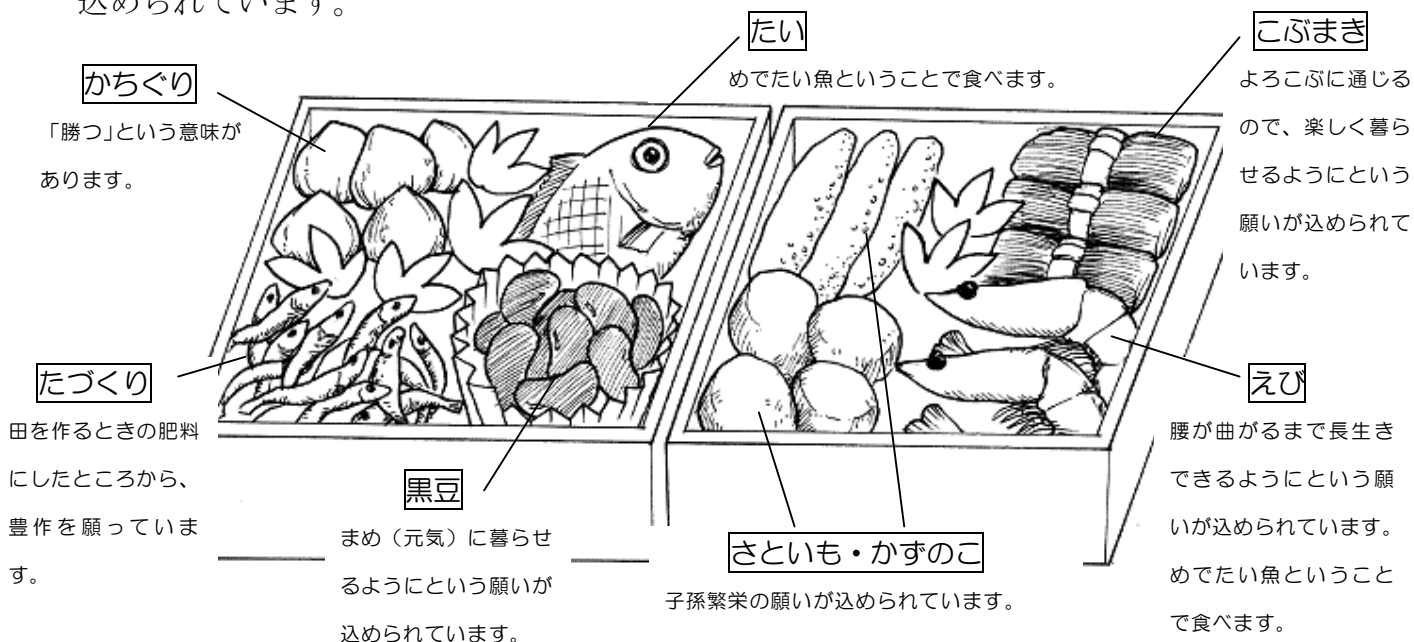
【今月の目標】 日本の食文化を学ぼう。

間もなく新しい年を迎えます。一月は睦月（むつき）とも呼ばれますが、新しい年をみんなで仲良く迎えるという意味が込められているそうです。この一年、人々が仲良く平和に暮らせる日々としたいですね。充実した年を送るには、健康でいることが大切です。

「食べること」はからだづくりの基本であると同時に、一生続く楽しみでもあり、人と人とのきずなを深める手段になるものです。健康なからだと豊かな心を育むために、新年も給食を通じて「食育」に取り組みます。どうぞよろしく願いいたします。

日本には伝統的な年中行事と結びついた行事食がたくさん伝えられています。行事食には、昔から伝えられてきた由来があり、その多くは地域でとれる食材や旬のものが使われています。今回は「おせち」について紹介します！

おせちは季節の変わり目の節日（せつにち）に食べる料理のことで「御節日料理（おせちくりょうり）」と言っていたものが短くなった名前です。それぞれの料理に色々な願いが込められています。



今月の献立から

11日【七草&鏡開き献立】

1/7（土）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。

1/11（水）鏡開き…正月にお供えしていた鏡もちを、汁粉や雑煮にして食べ、1年の家族の健康と幸せを願う行事です。



13日「ジャンバラヤ」はアメリカ南部ニューオーリンズの代表的な米料理です。

「ジュリエンスープ」のジュリエヌとは、せん切りのことです。

「さつま芋の包み揚げ」は蒸したさつま芋に砂糖・バター・生クリーム・ごまを混ぜ、ぎょうざの皮で包み油で揚げます。

19日【郷土食～愛知～】

「かきまわし」とは、尾張（おわり）地方で昔から食べられているにんじんの入った混ぜご飯のことです。具を煮てから炊いたご飯に混ぜることから「かきまわし」と呼ばれるようになったそうです。

「かじき鮪の味噌カツ」は岡崎市特産の「八丁味噌」で甘辛ごま味噌ダレを作ります。

「ひら汁」は名古屋市特産の平打ちうどん「きしめん」のかわりに給食向きの細い平打ちうどんを温かい汁物に入れたものです。「きしめん」は、別名「いもかわ・ひもかわ・ひら」とも呼ばれる事から「ひら汁」と名付けました。

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年の再現メニューから始まり、現在の地産地消メニューなどを作ります。中国献立（世界の食文化を知ろう！）では、鶏のから揚げにねぎダレをかけ「油淋鶏（ユウリンジー）」を作ります。

31日「ひつつみ」は、岩手県の郷土食です。

ひじきサラダ

☆カルシウム・鉄が豊富な

ひじきの人気サラダです！

【材料4人分】

・にんじん（千切り）	50g	①にんじん、もやし、きゅうりをボイルして冷やす。
・もやし	180g	
・きゅうり（小口切り）	40g	
・ホールコーン	30g	②ひじきは水で戻し
・芽ひじき	4g	みりん、酒、しょうゆで煮て下味をつけ、冷やす
・みりん	小1	
・酒	小1	
・しょうゆ	小1	③ごまは炒って香りをだす
・白ごま	4g	
ドレッシング		
・サラダ油	大1	④ドレッシングをよく混ぜておく。
・ごま油	大1/2	
・砂糖	大1/2	
・しょうゆ	大1/2	⑤材料を混ぜて出来あがり。
・酢	大1/2	

油淋鶏（ユウリンジー）

【材料4人分】

・揚げ油	適量	
・鶏もも肉（から揚げ用）	35g×8ヶ	①鶏肉に下味をつけ片栗粉をまぶし油で揚げる。
・酒	大1/2	*大きい鶏肉を揚げ、食べやすい大きさに切っても良い。
・しょうゆ	大1	
・片栗粉	適量	
・鶏がらスープ	64g	②鶏がらスープにしょうが、調味料ねぎを合わせ煮立たせる。
・しょうゆ	大1	
・砂糖	小2	
・酢	小2	
・オイスターソース	小1	③揚げたての鶏肉に②のタレをかける。
・白こしょう	少々	
・ねぎ（みじん切り）	35g	
・しょうが（すりおろす）	少々	*お好みで薄切りねぎをのせても美味しいです！
・ラー油	少々	

給食食材について（牛乳）

東京都教育委員会から指定された「(株)協同乳業」より購入しています。

12月および1月の原産予定地は、千葉、群馬、岩手、秋田、北海道、山形、青森です。