

食育だより

令和5年1月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 瞳

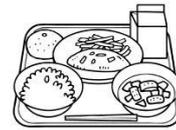


いよいよ年末が近づいてきました。寒さが一段と厳しく、風邪やインフルエンザも流行してくる時期です。手洗い・うがいとバランスのよい温かい食事で体調管理をしましょう。

来年も安心安全を第一に、おいしい給食作りを目指します。今後ともよろしく願いいたします。



全国学校給食週間



毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。

今年は、16日～27日の期間でいろいろな地域の郷土料理等を実施します。

16日(月)	17日(火)	19日(木)	23日(月)	26日(木)	27日(金)
郷土料理・新潟 たれかつ丼 スキー汁 はれひめ	郷土料理・青森 麦ごはん さばの 豆腐板焼 野菜とわかめの ごま酢和え せんべい汁	郷土料理・広島 麦ごはん ワニフライ 賀日和え 肉じゃが はちみつレモン ゼリー	米と味噌の日 ごはん (京都丹後産こしひかり) はまちの照り焼き 白菜のごま和え 白みそ お雑煮風みそ汁	郷土料理・和歌山 わかめごはん くじらの竜田揚げ 小松菜の 梅のり和え かぶと高野豆腐の みそ汁	郷土料理・山梨 ほうとう 野菜と蒟蒻 の香味和え 信玄餅風白玉

16日 ●郷土料理・新潟●

新潟市のかつ丼は一般的な卵とじのかつ丼とは異なり、揚げたてのかつを甘辛いしょうゆダレにくぐらせご飯の上ののせたもののことをいいます。

スキー汁はスキーの訓練時に出されたさつま汁のようなみそ汁が原点です。じゃがいもの代わりにさつまいもを使い、つきこんにゃくが入っているのが特徴です。



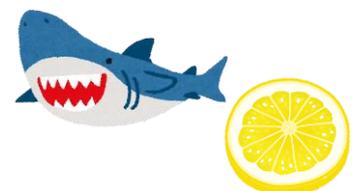
17日 ●郷土料理・青森●



せんべい汁は青森県八戸市の郷土料理です。肉や野菜でだしをとった汁の中に小麦粉と塩で作る鍋用の南部せんべいを割り入れて煮込んで作ります。このせんべいは汁もの用に開発されたもので、煮込んでもとけやすく、食べると独特の食感があるように焼き上げてあります。

19日 ●郷土料理・広島●

ワニフライの『ワニ』とは爬虫類のワニではなく、サメやフカの古語で山陽地方から広島県北部で使われている言葉です。給食ではモウカサメをフライにします。賀日和えは尾道市の料理で、あなごとほうれん草を和えたもので正月やお祝い事に食べられているおもてなしの料理です。

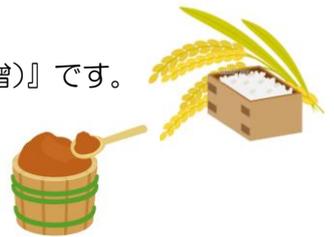


23日 ●米と味噌の日●

今月の米と味噌の日のお米は『京都丹後産こしひかり』、味噌は『白味噌（西京味噌）』です。

京都丹後産こしひかり：京都米ブランドとして有名で、京都の料亭などでも出されている希少なお米。つや、味、香り、どれもすばらしい特A評価。

白味噌：関西では白味噌を使ったお雑煮が一般的。米麴の割合が高く、甘味が強い。



26日 ●郷土料理・和歌山●



和歌山県太地町は日本の古式捕鯨発祥の地として知られる全国的にも有名な捕鯨の街です。戦後貴重なたんぱく源として全国の給食でも出されてきました。下味をしっかりつけて竜田揚げにします。

和歌山県は梅の生産量が全国1位で、全国の約6割の梅を栽培しています。

27日 ●郷土料理・山梨●

ほうとうは小麦粉を練った平打ち麺にかぼちゃや芋類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えてみそ仕立ての汁で煮込む料理です。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食（戦場での食事）にしていたといわれています。

信玄餅は山梨県で有名なお菓子です。給食では白玉にきなこ黒蜜をかけて食べます。



☆今月の献立より☆

12日*おみくじコロッケ

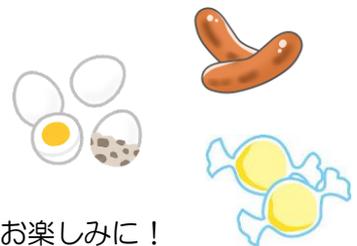
年の初めの運試し！コロッケの中にうずらの卵、チーズ、ウインナーのどれか1つが入っています。

うずらの卵：切ると太陽のような見た目なので『太陽のように輝く1年』に！

チーズ：カルシウムたっぷりなので『けがが少なく健康運アップの1年』に！

ウインナー：winner（勝者）とかけて『勝負運アップの1年』に！

また、各クラス1つずつ全部入りの『大大吉』も作ります。だれに当たるかお楽しみに！自分が好きな具材を1個決めて自分の中での『大吉』を作るのもいいですね。



★飲用牛乳用ストローのバイオマスタイプへの切り替えのお知らせ★

日々の牛乳を供給してくれている協同乳業株式会社より、ストローの変更のお知らせがありました。昨今の環境配慮に対する取り組みとして、令和4年度3学期供給分より、現行のプラスチックストローからバイオマス5%ストローに順次切り替えを行うとのことです。変更は1月以降となっておりますが、本校では現在ある在庫をすべて使用してからの切り替えとなる予定です。

●12月の主な食材の産地●

牛乳：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道 米：茨城（こしひかり）、新潟（ミルクキーン）
白菜・キャベツ・大根・ゆず：練馬区、小松菜：東京・埼玉、里芋：埼玉、玉ねぎ：北海道、じゃがいも：長崎・北海道、
人参：千葉・埼玉、パセリ・ほうれん草・かぶ：千葉、きゅうり：群馬・宮崎、ピーマン：茨城、赤ピーマン：茨城・千葉、
もやし：にら：栃木、しょうが：高知、さやいんげん：鹿児島・沖縄、ねぎ：新潟、にんにく・ごぼう・紅玉：青森、
えのき・しめじ・野沢菜：長野、なめこ・ラフランス：山形、でこぼん：熊本、みかん：広島、豚肉：千葉、鶏肉：岩手、
ベビーホタテ：北海道・青森、いか：青森・ペルー、ぶり：日本・韓国、えび：インドネシア