

# 食育だより

令和5年12月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 田中 亜希子



今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前に石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では、ビタミンが豊富な野菜を鍋料理にしたりして、体を温めるとよいです。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体をやすめましょう。

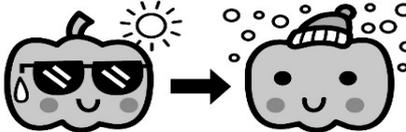


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



## 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

### 長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

### 栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

### 「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんかん」とも呼ぶことから食べられました。

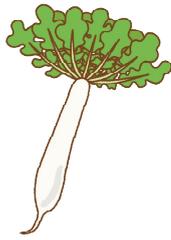
## 旬の食材一口メモ



21日：冬至献立（22日がクリスマスメニューのため1日早く提供いたします）

12月の旬の食材は、白菜やかぶ、小松菜、ブロッコリー、カリフラワー、長ねぎなどです。その中で「長ねぎ」の栄養についてお話しします。長ねぎの旬は、11～12月の間です。白い部分を食べる『根深ねぎ』と緑色の部分を食べる『葉ねぎ』もあります。ねぎにはビタミンが多く、体の調子を整えますが、特に注目したいのが硫化アリルです。硫化アリルは、長ねぎ特有のにおいや辛みの成分で、血行を良くし、体を温め、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めます。長ねぎは加熱すると甘みが増しトロッとやわらかくなるので、すき焼きなどの鍋料理におすすめです。

#### 4日：練馬大根献立（練馬スパゲティ）



冬だ！練馬だ！大根だ！ 幻とまで言われる「練馬大根」は、その抜きにくさに特徴があります。とても長いので普通の大根の3倍から5倍の力が必要とされ、収穫が大変なので生産数が減り現在ではあまり見かけなくなっていました。

4日の給食では、「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫した練馬大根を使い、小中学校一斉に練馬大根を使った給食を提供します。（献立は各校異なります。）

#### 19日：小中連携献立：大泉第六小学校の献立

今回は大泉第六小学校の献立を、大泉小学校、大泉東小学校、本校の4校で「食育の日」に共有いたします。献立内容は、「ツナの炊き込みごはん シシャモのさざれ焼き 具たくさんのおまし汁 みかん 牛乳」です。さざれ焼きのさざれとは、小さい・細かいという意味です。米粉でできた生パン粉とコーンフレークと粉チーズをマヨネーズと一緒にシシャモにまぶして焼いた料理になります。大泉第六小学校出身の生徒の皆さんは小学校時代を思い出し、楽しんでください。また、他の学校出身の生徒は目新しい献立を楽しんでください。

#### 20日：セレクト飲み物 22日：クリスマス給食



20日は、セレクト飲み物です。今回は、ジョアのストロベリー・ブルーベリー、オレンジジュースの3種類から選んでもらいました。22日はクリスマス献立です。ロールパン・ローストチキン・ブロッコリーサラダ・星型マカロニ入りミネストローネ・はちみつレモンゼリーを提供します。楽しみにしててください。

### ♪おうち時間に作ってみましょう♪



### 練馬スパゲティ

#### ★材料（2人分）★

##### （スパゲティ）

スパゲティ 200g

オリーブ油もしくはサラダ油 適量

##### （ソース）

ツナ缶 1缶（油をよく切っておく）

大根 1/4本（280g）

かつおだし 120cc

しょうゆ 小さじ2

砂糖 小さじ1強

塩 小さじ1/3強

酢 大さじ1/2

大根菜 20g

きざみのり 適量

#### ★作り方ソース★

- ① 大根をおろす。
- ② 鍋に大根とかつおだし、調味料を入れて煮る。（汁は調節）
- ③ 油を切ったツナを加えて煮る。
- ④ 茹でて細かく切った大根菜を絞って③に入れる。

#### ★スパゲティ★

- ① スパゲティは塩ゆでし、油をまぶす
- ② お皿にスパゲティを盛りつけソースをかけたらのりかける。