

食育だより

令和6年1月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 田中 亜希子



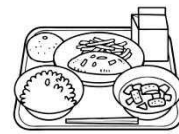
いよいよ年末が近づいてきました。寒さが一段と厳しく、風邪やインフルエンザも流行してくる時期です。手洗い・うがいとバランスのよい温かい食事で体調管理をしましょう。

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。今後ともよろしくお願いいたします。



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。



1月は行事食とさまざまな地域の郷土料理等を実施します。

10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	30日(火)	31日(水)
郷土料理・長崎 長崎ちゃんぽん 菊花しゅうまい 野菜と蒟蒻の 香味和え	行事食・鏡開き 七草ごはん 小松菜豚みそ炒 め(アサリ入り) 白玉ぜんざい	郷土料理・新潟 たれかつ丼 スキー汁 はれひめ	行事食・小正月 ごはん 鰯の幽庵焼き 白菜のごま和え 白みその お雑煮風	東京の食材給食 明日葉 チャーハン 東京X揚げ餃子 貝沢山東京 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 みそ汁

10日 ●郷土料理・長崎●



日本で唯一の開港地として栄えた長崎では、外来文化の影響を受けた独自の文化が根付いていました。そのため、ちゃんぽんの語源には中国の方言でご飯を食べるの意味をもつ「喰飯(しゃんぽん)」や、ポルトガル語の“混ぜる”を意味する「ちゃんぽん」がなまったものなど、諸説あるといわれています。

11日 ●鏡開き●



昔、武士が出陣の際に、味方の気持ちを鼓舞しようと、振舞酒として酒樽を割ったことから来ていると言われています。清酒の樽のふたを、古くから、まるくて平らな形から「鏡」と呼んでおり、そんなことから、樽のふたを割って、酒をみんなで飲み交わすことを「鏡開き」と呼んでいます。お正月の鏡餅が固くなってひびが入ってきたものを割って食べる風習があります。

12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に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。



15日 ●小正月●

小正月とは、旧暦の1月15日でその年の最初の満月の日です。
正月を大正月(おおしょうがつ)と呼ぶのに対して、満月はめでたいものとして、
この日を「小正月(こしょうがつ)」と呼び、祝っていました。
現在では、新暦の1月15日に祝う地域が多くなっています。

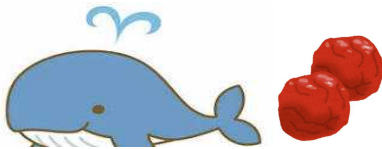


30日 ●東京の食材給食●



八丈島のあしたばと、東京牛乳、TOKYO X(豚肉)を使用します。TOKYO Xは「上質な香り」、「ほのかな甘み」、「さっぱりとした脂肪」が特徴の豚肉です。そのおいしさづくりは、豚の育成の頃から始まっています。

31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いました。下味をしっかりと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。

☆今月の献立より☆

16日*おみくじコロッケ

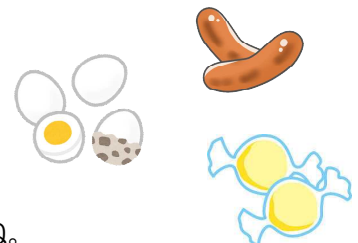
年の初めの運試し! コロッケの中にうずらの卵、チーズ、ウインナーのどれか1つが入っています。

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!

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。



★24日は練馬にんじんの一斉給食です★

練馬区で育てられた栄養たっぷりの人参を「キャロットピラフ 野菜のクリーム煮 タ焼けゼリー」と、全てに使用する予定です。大泉中学校は生徒数が多いので、35kg(約234本)配布されます。

新鮮な人参がいただけることに感謝していただきましょう!

人参には風邪や貧血の予防効果もあります。人参に含まれるビタミンCには、免疫力をアップさせ、外部からのウィルス侵入を防ぐ働きがあります。

※返金は、保護者から栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ、返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士(事務担当者)が申請書類を受理後4日目が返金対象となります。(土日は含めず)