

給食だより

令和2年度 12月号 大泉第二中学校

令和2年11月27日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



先日、司書の石川さんに食に関する本を教えてくださいました。今回の給食だよりでは、その一部をご紹介します。興味がある人は、大二中の図書室にあるので、ぜひ読んでみてください。

「食」に関する本を読んでみよう！



「ライオンのおやつ」 著：小川 糸
主人公の雫は、「ライオンの家」というホスピスで暮らしています。そこでは、週1回住人がリクエストしたおやつが提供されます。

とても感動する温かいお話です。「おやつ」を通して、その人の大事な思い出や、生き方が描かれています。また「命の大切さ」「楽しみとしての食の役割」などを感じる一冊です。

「ニッポンのご当地ごはん」 監修：吉田 瑞子

日本のご当地ごはんが紹介されている本です。小倉トーストや、さばサンド、鶏飯など様々な料理が紹介されています。どのような料理がどこの土地のものなのかがわかります。

レシピも載っていますので、ぜひ、おうちでも作ってみてください。



「栄養素男子」 監修：女子栄養大 栄養クリニック
イラスト：奥田 直子

栄養素の特徴を漫画のキャラクターのように擬人化して、わかりやすく説明してあります。各栄養素の特徴がしっかりとわかり、栄養素の勉強ができます。また、どのような食べ物に多く含まれているか、栄養素の相互作用なども載っています。



◇7日(月) **練馬大根**
練馬ご飯・肉じゃが・梅のり和え

11月の「練馬区産キャベツ」を使用した一斉給食の日に続き、12月7日は「練馬大根」を使用した一斉給食の日です。

前日に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された新鮮な練馬大根をたっぷり使って、**練馬ご飯**を作ります。



◇18日(金) **食育の日**
麦ご飯・鮭のチャンチャン焼き・じゃがいものおかか炒め・ガタタン

今月の食育の日は、「北海道」がテーマです。

鮭のちゃんちゃん焼きは、鮭とキャベツ等の野菜にみそを加え、鉄板で焼いたもので北海道の郷土料理です。名前の由来は、「焼くときに鉄板とへらでちゃんちゃんと音がするから」「父ちゃんを作るから」などの説があります。

ガタタンは、北海道登別市のご当地料理です。貝たくさんでとろみのある中華風スープで、中華料理店で最初に出したのが始まりと言われています。名前の由来は、小麦粉を水でねって小さな塊にした中華料理の「ガータ」がルーツとされています。

◇21日(月) **冬至**
ご飯・鯖の幽庵焼き・かぼちゃのそぼろ煮・大根と小松菜の味噌汁

今年の冬至は、12月21日です。冬至は、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長くなります。冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずき粥を食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

給食では、柚子を使って**鯖の幽庵焼き**と、かぼちゃを使って**かぼちゃのそぼろ煮**を作ります。



<給食費納入について>

今月の給食費引き落とし日は16日です。今年度最後の引き落としです。未納分は、この後学校に持参していただくこととなりますので、ご注意ください。手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでください。お願いします。

給食費はすべて食材費に充てられます。
その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。



1月8日(金)の献立は…

「七草ご飯・松風焼き・けんちん汁」の予定です。

1月の詳しい献立表は冬休み明けに配布します。お楽しみに！