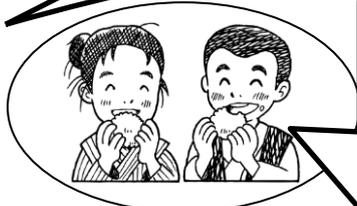


食育だよ 1月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 27年 1月 21日発行
(家庭数配布)

1月20日は『大寒(だいかん)』です。1年で最も寒いこの時期は、空気中や水中の雑菌も少ないため、みそやしょうゆ、酒などを仕込むのに最適だそうです。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!



学校給食のはじまりは明治 22 年。昼食の準備が困難な児童を対象におにぎりや塩鮭、漬け物などを配給していました。その後戦争によって一度はなくなった学校給食が、戦後に再び発足した記念として、1月24日から1月30日までを『学校給食週間』としています。早宮小学校では26日から30日までの1週間、伝統ある食文化を学ぶため、日本各地の郷土料理を提供します♪

26日(月)
山形県 “芋煮”

山形県では毎年日本一の“芋煮会”が開催されます。

とても大きな鍋で3トンもの里芋を使用し、約3万人分の芋煮を一気に調理します。

芋煮の味付けは多くの家庭で様々なアレンジされているそうです。



岩手県盛岡市で

【わんこそば】・【冷麺】とならんで“盛岡三大麺”と賞されます。麺を食べ終わった後に卵とスープを加えて食べる楽しみ方もあるそうです。

27日(火)
東京都 “深川飯”

深川飯には煮込んだあさりや汁とともにご飯にかけもの、あさりのご飯を炊き込むものがあります。炊き込みご飯は、大工などの職人さんが弁当に持っていけるよう工夫する中で生まれたといわれています。



28日(水)
岩手県 “じゃじゃ麺”

【天むす】・

【ひつまぶし】等

とならんで“名古屋めし”とよばれる料理のひとつです。みそカツのタレは様々なアレンジされていますが、愛知県で生産されている八丁みそなどの豆みそを使うことが多いそうです。



福島県の会津

地方の郷土料理です。

海から遠い地方ですので、

乾物で保存のきく“干し貝柱”などを使用しているのが特徴です。現在でも会津地方ではお正月や結婚式などの行事の際によく食べる料理だそうです。



30日(金)
福島県 “こづゆ”

29日(木)
愛知県 “みそカツ”

【1月分献立表について お詫びと訂正】

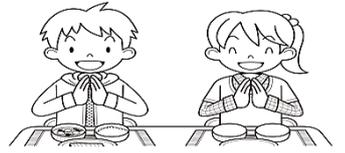
ホームページでもお知らせしましたが、12月19日(金)に配布しました【1月の献立表】について掲載内容に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに、以下の通り訂正させていただきます。

《訂正前》

《訂正後》

・28日(水) 【青森県の郷土食～盛岡じゃじゃ麺】 ⇒ 【岩手県の郷土食～盛岡じゃじゃ麺】

冬休みも終わり、給食がはじまりました！



長かった冬の休暇、お子さんたちの食生活はいかがでしたでしょうか？ 久しぶりの給食を残さず食べてくれるか少し不安でしたが、初日は子供たちの大好きなカレーライス！ ほとんどのクラスは食缶が空っぽになるほどたくさん食べてくれました。

“七草すいとん”で今年も健康に♪

1月7日の【人日(じんじつ)の節句】には、“七草がゆ”を食べる風習があります。お正月からおいしいものをたくさん食べて、負担がかかっていた胃をやさしくいたわってくれる料理です。また、冬場に不足しがちな野菜のビタミンを補う効果もあります。

残念ながら今年の7日はお休み中だったため、早宮小学校の給食では9日(金)に【七草すいとん】を提供しました。

9日(金)の給食です♪



七草 に入っているものは？



せり

鉄分や繊維、ビタミンCが豊富。香りがよく、消化促進効果がある。



ごぎょう

風邪予防や解熱効果がある。



すずな

かぶのこと。胃もたれの改善、美肌効果がある。



はこべら

はこべとも呼ぶ。たんぱく質が豊富。整腸作用がある。

なすな

ぺんぺん草とも呼ばれる。貧血や止血効果がある。



ほとけのざ

タンポポに似ている。正式名称は“コオニタビラコ”という。



すずしろ

大根のこと。消化促進、殺菌作用がある。



給食レシピ ♪ れんこんごはん

今が旬の“れんこん”！
23日の給食で提供します♪

《材料(4~5人分)》

米	2カップ
しょうゆ	小さじ2
清酒	小さじ1
塩	ひとつかみ
れんこん	150g
油揚げ	1枚
三温糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
清酒	大さじ1

《作りかた》

- ① 炊飯器に米を入れ、釜の指示にそった水を加える。そこから大さじ1の水をひき、調味料を加えて炊く。
- ② れんこんは皮をむき、2mm幅でイチョウ切りにする。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、れんこんを炒める。
- ④ 火が通ったら調味液、油揚げを加える。
- ⑤ ①のごはんと④の具を混ぜ、できあがり。



●第3回保護者対象『食育講座』開催のお知らせ●

1月29日(木)に保護者の方々を対象とした食育講座を開催いたします。今回の食育講座では調理実習を予定しております。詳しくは1月9日にお配りした案内をご覧ください。