

# 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28年1月12日発行  
(家庭数配布)

1月20日は『大寒(だいかん)』といいます。この時期は1年間で最も寒く、空気中や水中の雑菌がとても少ないです。そのため、この時期に汲んだ水、【寒の水(かんのみず)】は長く保存することができ、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25日から29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♪

### 25日(月) 愛知県 “みそカツ”

【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に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。



### 26日(火) 東京都 “深川飯”

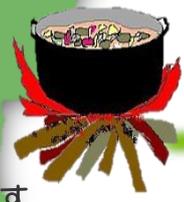
深川飯には煮込んだあさを汁とともにご飯にかけもの、あさりとご飯を炊き込むものがあります。

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。

### 27日(水) 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にアレンジされているそうです。



### 29日(金) 沖縄県 “サーターアンダギー”

「サーター」は砂糖「アンダギー」は揚げ物という意味だそうです。

割れた表面が花開いたように見えることから、縁起のよいお菓子としてお祝いの席にも登場します。最近では紅芋やかぼちゃなど様々な味のサーターアンダギーが売られています。



### 28日(木) 福島県 “こづゆ”

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。



# “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。お正月に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8日(金)に【七草すいとん】を提供しました。

## 8日(金)の給食です♪

●●● 献立 ●●●

鮭ごはん・七草すいとん・みかん・牛乳



## 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。



**なすな**：ぺんぺん草とも呼ばれる。貧血や止血効果がある。



**ごぎょう**：風邪予防や解熱効果がある。



**すすな**：かぶのこと。胃もたれの改善、美肌効果がある。



**すすしろ**：大根のこと。消化促進、殺菌作用がある。



**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。

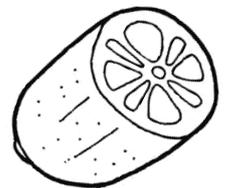


**はこべら**：はこべとも呼ぶ。たんぱく質が豊富。整腸作用がある。

## れんこんのはなし

今が旬の野菜【れんこん】は、食物繊維・ビタミンCをたっぷり含んでおり、便秘の改善や貧血予防に効果があります。

変色を避けるために酢水にさらす方法が知られていますが、煮物などのれんこんをホクホク仕上げたい料理に使う時は酢水ではなく、水にさらすほうが適しています。



## 給食レシピ♪ れんこんごはん

今が旬の“れんこん”！  
15日の給食で提供します♪

《材料(4~5人分)》

米	2カップ
※1	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
※2	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(※1)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(※2)、油揚げを加える。
- ⑤ ①のご飯と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●

2月3日(水)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。詳しい案内は1月13日(水)にお配りしますので、ご覧ください。