



給食だより 1月

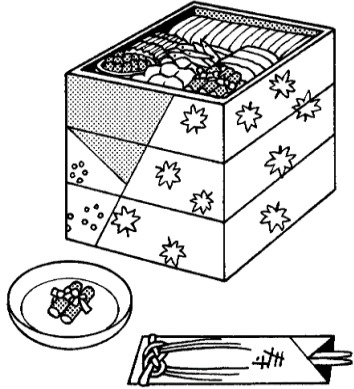
令和4年12月23日
練馬区立南町小学校

日ごとに寒さが厳しくなってきました。いよいよ冬休みですね。大晦日やお正月は、ごちそうを食べたり夜更かしをしたりと不規則な生活になりがちです。食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を送りましょう。

でんとうてき きょうじ し 伝統的な行事を知ろう!

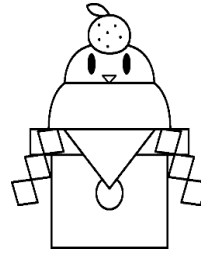


りょうり いみ し おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいきました。本来は五節句の時に作られていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。お節料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いがこめられています。

し かがみ 知っていますか? 鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たく作られているといわれています。もちの上に飾っている【だいだい】には、家が代々続くようにという願いがこめられています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。



がっこうきゅうしよくしゅうかん ★学校給食週間

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町（現在鶴岡市）の私立小学校で始まったとされています。昭和29年に学校給食法が制定されてから学校教育に位置づけられ、今では約94%の児童生徒が学校給食を食べています。文部科学省では、毎年、1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間としています。

そこで、南町小では1月23日から30日の一週間に各地の郷土料理給食を実施します。

1月23日(月)【沖縄料理】

*タコライスとはメキシコ料理であるタコスの具をごはんにのせて食べる沖縄生まれの料理です。沖縄名物のもずくをいれたみそ汁、黒糖風味のサーターアンタギーも作ります。

1月24日(火)【東京の食材で作る給食】

*東京の島で採れる明日葉を使って作るチャーハン、三宅島の名産品のとびうおで作る餃子、そして東京都の多摩地区でとれた東京牛乳。この日の野菜は出来る限り東京産のものを使って給食を作ります。東京産の給食を満喫しましょう。

1月25日(水)【練馬にんじんの日】

*第一回練馬にんじんの日。練馬キャベツの日、練馬大根の日に続いて【にんじんの日】が今年度からできました。この日は練馬区の全部の小中学校で練馬区産のにんじんを使った給食を作ります。南町小では練馬にんじんでケーキを作ります。豆乳バター、豆乳チーズ、卵、三温糖、みかん、国産小麦粉を使った体に優しいケーキにします。

1月26日(木)【昔の給食】

*昭和20年代に給食によく登場していたというクジラ…今では貴重な食べ物です。今回は調査捕鯨で捕獲されたクジラを特別に購入しました。唐揚げにしてマリアナソースをあえます。子どもたちはクジラの味をどう評価するのでしょうか?

1月27日(金)【青森の料理】

*青森名物のいかに混ぜたいかしゅうまい、【せんべい汁】は肉や野菜、きのこなどの具をたっぷり入れた汁に南部せんべいを入れて食べます。デザートは青森名物のりんごです。

1月30日(月)【群馬の料理】

*地粉で作る手打ちの平たい太めのめんを、野菜と芋の入った鍋に『切っは入れ、切っは入れ』して煮込んで食べたことから、おきりこみと呼ばれるようになりました。上州人のソウルフードとも言われる『焼きまんじゅう』は素焼きのパンに味噌だれを塗って焼いたものです。

★デザートセレクト給食の集計結果

12月23日のセレクト給食は、サンタランチを選んだ人が168人で、トナカイランチを選んだ人が266人でした。今年度はパンとおかずとデザートがそれぞれ違ったのでアレコレ悩んで決めた子どももいたようです。今学期最後に楽しい給食ができて良かったです。どんなサンタとトナカイとツリーが教室に来たのかをお子さまと話してみてください。



まぐろとチーズの包み揚げ

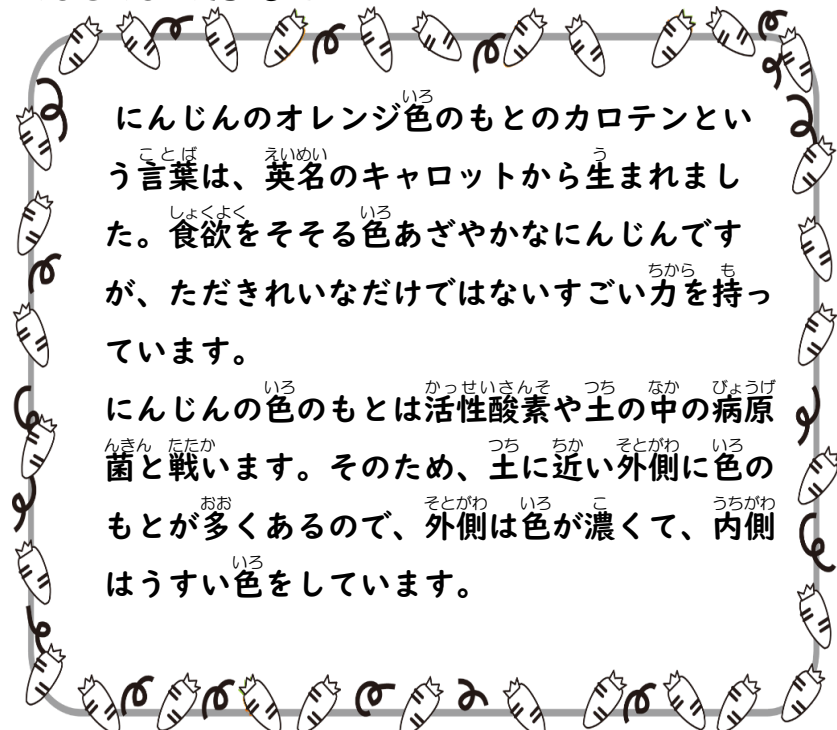
【5本分の量です】

- *まぐろサク……100g
- *根生姜 ……1片
- *酒 ……小さじ1
- *しょうゆ……小さじ1
- *スライスチーズ ……5枚
- *春巻きの皮 ……5枚
- *小麦粉 ……適量
- *揚げ油 ……適量

- ①まぐろのサクは7cmぐらいにカットする。(刺身用のまぐろでも可。皮1枚に2~3枚を入れて包む。)
- ②まぐろに酒、しょうゆと根生姜のすりおろしで下味をつけておく。
- ③春巻きの皮にスライスチーズを半分に折ってのせて、その上にまぐろをのせて包みます。巻き終わりを水溶き小麦粉でとめます。

にんじんのはなし

④180度の油で揚げます。



にんじんのオレンジ色のもとのカロテンという言葉は、英名のキャロットから生まれました。食欲をそそる色あざやかなにんじんですが、ただきれいなだけではないすごい力を持っています。

にんじんの色のもとには活性酸素や土の中の病原菌と戦います。そのため、土に近い外側に色のもとが多くあるので、外側は色が濃くて、内側はうすい色をしています。