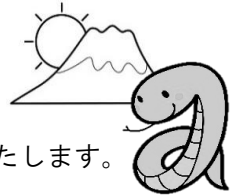


新年明けましておめでとうございます。冬休みは年越しそばやおせち料理、お雑煮など日本に昔から伝わる食文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。1、2月は1年で一番寒い時期です。「早寝早起き朝ごはん」で冬も元気に過ごしましょう。本年もよろしくお願いたします。



「割らないで開く」 鏡もち

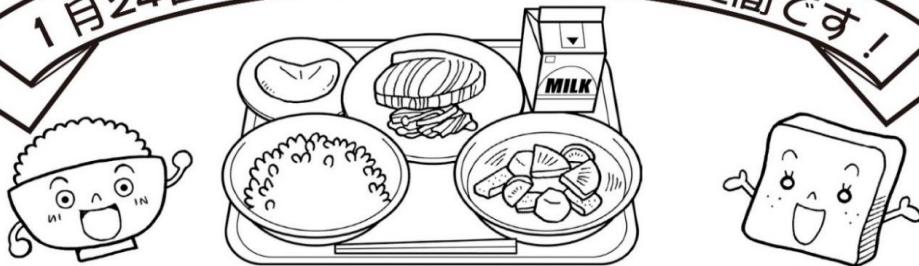


1月11日は鏡開きです。お正月に神様にお供えた餅を下げて食べる日です。鏡餅は縁起物なので包丁などの刃物では切らず木槌や手で割って食べます。お汁粉や揚げ餅などにさせていただきますが、鏡餅を食べることで神様の力をいただけるという意味があります。給食では10日に、鏡開きにちなんで「白玉あずき」を提供します。

小正月

1月15日あたり（旧暦で元旦）に小正月を祝う風習があります。地方や地域によって異なりますが、まゆ玉を作って飾ったり、どんど焼きをしたりします。また、あずきがゆを食べたりします。給食では15日にお赤飯とこづゆで新年をお祝いします。

1月24日から30日は全国学校給食週間です！



学校給食は明治22年(1889年：今から136年前)に山形県鶴岡市で始まったと言われています。食べる物が思うように手に入らなかった時代、学校給食は多くの子供たちの健康と成長を支えました。「全国学校給食週間」は児童や教職員を始め、保護者や地域の方々为学校給食への理解と関心を深め、食育活動を推進する期間です。本校では日本各地の郷土料理を給食に取り入れました。この機会にぜひ学校給食について考えたり、家族や友人、先生方と話をしてみましょう。

学校給食の7つの目標

- ①健康増進
- ②望ましい食生活の確立
- ③助けあい、協力して楽しく食べる
- ④自然の恵みに感謝する
- ⑤働く人々に感謝する
- ⑥日本の伝統食の継承
- ⑦生産や流通について知る



日本の学校給食

日本では「学校給食法」によって、安全で栄養バランスの優れた給食が提供されるよう定められています。また、単なる栄養補給ではなく食育の場としての役割を果たしています。日本の給食はとても優れていて素晴らしいものです。給食には苦手なものもありますが、そのときはぜひ一口は食べてみてください。「食べてみたらおいしかった!」という経験をたくさんして欲しいと思います。練馬区の学校給食では毎日牛乳がありますが、牛乳は成長期の皆さんにとって必要な栄養素であるタンパク質やカルシウムが豊富に含まれているためです。





給食レシピの紹介

給食委員会が好きな給食アンケート行いました。その結果、以下の献立が挙がりました。

- 1位 揚げパン 2位 フルーツポンチ 3位 ミルクコーヒー 4位 練馬スパゲティ 5位 カレー
- 今回は4位の「練馬スパゲティ」のレシピを紹介いたします♪

練馬スパゲティ

【材料 (大人二人分)】

- スパゲティ 160g
- 大根 100g
- ツナ 60g
- 三温糖 10g
- 塩 2g
- しょうゆ 12g
- 酢 6g

【作り方】

- ①スパゲティを表記通りの時間で茹でる。
 - ②大根をおろす。
 - ③大根を汁ごと鍋に入れ、調味料とツナを加え煮立たせる。
 - ④ゆであがったスパゲティに③をかけて完成。
- ★刻みのりをかけるのもおすすめです。



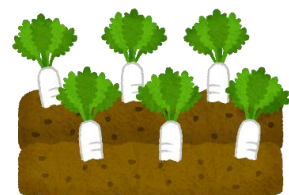
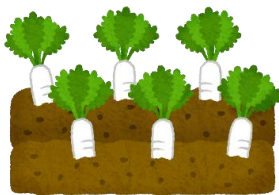
おいしい大根の見分け方

大根の代表的な品種は青首大根で、スーパーなどに並んでいる大根の9割はこの品種です。大根の旬は12月下旬から2月頃です。大根は先端部分のほうが辛みが強くなります。

では、おいしい大根とは…

○表面にハリとツヤがあるもの ○ひげ根が少ないもの ○太いものより細く長いもの

保存の仕方は、まず葉っぱがついているものは切り落とします。そして新聞紙やキッチンペーパーなどの紙類でくるみ、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。



1月の献立表は、12月に配信しました給食たより冬休み号の裏面にあります。

よろしくお願ひいたします。