

12月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも日に日に増していきます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどをはじめとする感染症にかかりやすくなる季節です。元気に冬を乗り切るためには、手洗いやうがい重要です。水が冷たくなってきましたが、食事の前にはしっかり手洗いをするようにしましょう。

12月の献立より

●6日(火)：練馬大根の献立

練馬大根引っ抜き大会で収穫された練馬大根を学校に届けていただく予定です。練馬大根は市場にはなかなか出回らないので、練馬大根を味わえる貴重な機会です。この日は大根おろしとツナがたっぷりの「練馬スパゲティ」を作ります。

●22日(木)：冬至の献立

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは切らなければ冬まで保存ができるので、冬の貴重なビタミン源です。給食では、かぼちゃをペーストにして白玉団子に練りこんで作る「かぼちゃ団子汁」と、柚子を使った「かじきの柚子みそ焼き」を作ります。

●23日(金)：セレクト給食

2学期最後の給食は、デザートで冷凍パイナップルか冷凍黄桃が選べるセレクト給食です。12月にアンケートを取るのを楽しみにしてください。



11月の主な食材の産地

- 米…秋田県産ひとめぼれ、北海道産ゆめぴりか
- 牛乳(予定産地)…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- 人参…北海道
- 玉ねぎ…北海道
- じゃがいも…北海道
- 生姜…高知
- にんにく…青森
- キャベツ…練馬区
- 長ネギ…秋田
- 大根…千葉
- しめじ…長野
- えのき…長野
- セロリ…静岡
- 大麦…国産
- 小松菜…埼玉
- ピーマン…茨城
- 白菜…茨城
- かぼちゃ…北海道
- もやし…栃木
- にら…千葉
- 里芋…練馬区
- みかん…熊本
- りんご…山形
- 柿…新潟
- 鶏肉…岩手
- 豚肉…青森、茨城
- いか…青森
- 鮭…北海道
- さば…欧州
- ししゃも…カナダ、アイスランド

11月のメニューから

11月7日のパイナップルとサツマイモのパイの作り方をご紹介します。蒸したさつまいもとパイナップルを混ぜて、餃子の皮で包んで油で揚げて作ります。餃子の皮でも、揚げるとパイのような味と食感になります。餃子の皮が余った時にぜひ作ってみてください。

パイナップルとさつまいものパイ

<材料 6個分>

- さつまいも…180g
- 砂糖…大さじ2
- 餃子の皮…6枚
- 揚げ油…適宜
- パイナップルの缶詰…50g
- 塩…ひとつまみ

<作り方>

- さつまいもは皮をむいて適当な大きさにカットし、電子レンジで柔らかくなるまで蒸して、つぶす。
- ①、刻んだパイナップル、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ②を6等分にして、餃子の皮の周りに水をつけて包み、端はフォークでつぶしてしっかりとくっつける。
- ④180℃の油で揚げる。

ご存じですか？ 年末年始の行事食

冬至(12/22ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日(12/31)

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月(1/1~)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻き…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

お雑煮

もちの形をはじめ、つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- 関東風雑煮
- 関西風雑煮

あんもち雑煮

小豆雑煮

お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。

