

# 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、手洗いやうがいが重要です。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して、健康で楽しい年末年始を過ごせるようにしましょう。

## 12月の献立より



### ● 3日(火) : 練馬大根の献立

練馬大根引っこ抜き大会で収穫された練馬大根を学校に届けていただきます。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。

### ● 11日(水) : 練馬区産キャベツの献立

前日に収穫されたばかりのキャベツを学校に無償で届けていただきます。キャベツをたっぷり入れた「ねり丸キャベツのポトフ」と、キャベツのみじん切りを入れたキャベツのケーキ、「キャベキ」を作ります。

### ● 20日(金) : 冬至の献立

冬至にちなんで、かぼちゃをペーストにして小麦粉に練りこんで作る「かぼちゃすいとん」と、柚子の皮と果汁を使った「鯖の柚子味噌焼き」を作ります。

### ● 4年生が育てた大根を給食で使用します

4年生が学校の畑で大事に育てた大根を12月中の給食に使用する予定です。使用する日は給食の放送でお知らせします。

## 11月の主な食材の産地

- 米…青森県産まっしぐら
- 岩手県産銀河のしずく
- 島根県産仁多米こしひかり
- 東京都産きぬひかり
- 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
- きゅうり…群馬
- 玉ねぎ…北海道
- さつまいも…千葉
- じゃがいも…北海道
- 小松菜…東京都瑞穂町
- 生姜…高知
- ごぼう…青森
- にんにく…青森
- ピーマン…茨城
- キャベツ…群馬
- 白菜…長野
- 長ネギ…山形
- かぼちゃ…北海道
- 大根…千葉
- もやし…栃木
- しめじ…長野
- パセリ…長野
- まいたけ…東京都檜原
- 里芋…練馬区
- 長野県産風さやか
- 大麦…国産
- みかん…和歌山
- りんご…山形
- 鶏肉…岩手
- 豚肉…茨城
- さば…欧州
- ししゃも…カナダ、アイスランド
- 鮭…北海道

## 11月のメニューから

5日の「キャベツの洋風みそ汁」の作り方を紹介します。みそ汁はかつお節などの和風の出汁で作りますが、洋風みそ汁なので、鶏ガラスープを使って作ります。いつもとは違うおみそ汁の味が楽しめます。具材はご自宅にあるお野菜でアレンジして作ってください。

### キャベツの洋風みそ汁

- <材料 4人分>
- キャベツ…2枚
  - 人参1/2本
  - 玉ねぎ…1/2個
  - ベーコン…2枚
  - サラダ油…小さじ1
  - 鶏がらスープ…3カップ
  - みそ…大さじ2
  - 塩…少々
- <作り方>
- ①キャベツは短冊切り、人参はせん切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンはせん切りにする。
  - ②お鍋に油を熱し、ベーコン、人参、玉ねぎを炒める。
  - ③②にスープを加え、沸騰したらキャベツを加える。
  - ④みそ、塩で味を整える。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



## 年末年始の行事と行事食

### 冬至(12月21日ごろ)

1年で最も日が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

### 大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

### 正月(1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

#### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

#### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮