



# 給食だより 1月



令和7年1月8日  
練馬区立大泉小学校

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。  
寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。

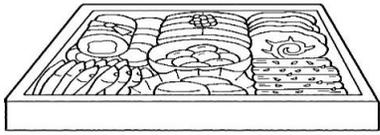


## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

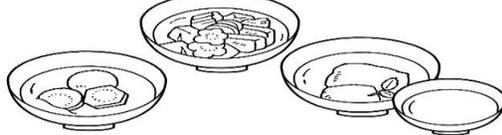


### おせち料理



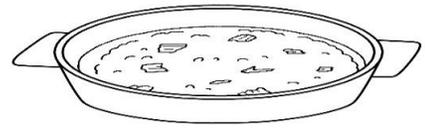
おせち料理は、もともと、節白（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今は、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

### ★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、大泉小では1月24日から30日の一週間に色々な給食を作り、紹介します。

#### 1月24日(金)【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でしょうか？

#### 1月27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グーも作ります。

#### 1月28日(火)【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『切っては入れ、切っては入れ』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。

#### 1月29日(水)【練馬ねぎの日】

\*キャベツの日、練馬大根の日に続いて今年度から【ねぎの日】ができました。この日は練馬区の全部の小中学校で練馬区産のねぎを使った給食を作ります。大泉小では鶏肉・ねぎ・さつま芋・ゴボウを油で揚げてから甘辛いタレでからめます。もっとご飯が食べたくなるおかずです。

#### 1月30日(木)【東京の食材で作る給食】

\*東京の島で採れる“あしたば”を使って作るチャーハン、東京の立川で採れるウドを入れた味噌汁、そして東京都の多摩地区産の東京牛乳。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月の給食の食材料

大泉農協より、キャベツ、ねぎ、大根、小松菜、八王子市、立川市より、にんじん、里芋、白菜、大根、うど、たまご  
東京都八丈島より、あしたば、レモン、  
和歌山県紀ノ川農協より、ネーブルオレンジ、青森県より、ふじりんご、  
北海道舟山農産より、七分づき米のきたくりん、

#### バスク風チーズケーキ

①クリームチーズは湯せんして温めます。または、耐熱容器にいれて電子レンジで30秒～1分ぐらい加熱します。  
②①にグラニュー糖をいれてよく混ぜます。なめらかになったら、卵を1つずつ入れて、よく混ぜます。次に生クリームも混ぜます。  
③最後に小麦粉をふるって入れて、さっくり混ぜます。  
④カップに均等に注ぎます。  
⑤180度のオーブンで15～20分焼きます。

【8個分の量です】
*クリームチーズ……200g
*グラニュー糖 ……50g
*卵 ……2個
*生クリーム ……150cc
*小麦粉 …… 大さじ2
*マドレーヌカップ… 8枚

#### ねぎのはなし

【白い部分と青い部分で異なる!?葱の嬉しい効能】  
白い部分は淡色野菜で、シミやそばかすを防ぐビタミンCや特有の辛味成分である硫化アリルが含まれています。硫化アリルは、切ったときのツンとした刺激のある香りで、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復効果が期待できます。  
そしてこの時期に注目したいのが【フルクタン】。フルクタンは、長ねぎの青い部分に多いヌルヌルとしたもののことです。免疫力を高めてインフルエンザなどの感染症予防に効果があるほか、血糖値の急な上昇を抑えたり、体内の余分なコレステロールを排出させる効果も期待できます。

### 給食の思い出を聞かせてください

学校給食は長く続いていて、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深いできごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。

