

11月の献立より

練馬区一斉練馬大根の日

12月2日は、前日に練馬区内の畑で行われた練馬大根引っこ抜き競技世界大会で収穫された練馬大根を使ったねりませパゲティを用意します。2日と3日に分けて区内の小中学校の給食で練馬大根が使用されます。一度は消滅しかけた練馬大根ですが、区や農家さんの働きで栽培量が徐々に増えつつあります。練馬の名前の付いた伝統野菜を味わってください。



食育の日 ロンドン料理

12月19日は食育の日として、都市農業サミットの参加都市であるロンドンの料理を給食に取り入れます。

イギリスはインドから伝わったカレーがよく食べられています。イギリスでアレンジされたカレーの一つに、チキンティックマサラがあります。鶏肉をトマトとクリームとスパイスで煮込んだカレーの一種です。給食ではシンプルなパンと合わせています。アップルクラムブルはイギリスの秋冬の定番デザートです。アフタヌーンティーの気分を味わってください。



行事食 冬至

昼の時間が最も短い冬至は、古来より病気の予防を願った食事がされています。日の短さから一年の最後の日である、と考えられ、五十音の最後の「ん」の付く食べ物を食べて「運」を上げる意味もたされています。12月20日の給食では冬至の定番のかぼちゃ（別名なんきん）をそぼろ煮にして提供予定です。



給食のハヤシライス

11月にハヤシライスの給食の日がありました。先月「ミックスカレーの秘密」で紹介したように、牛肉と豚肉を合わせて使って作りましたが、ハヤシライスではさらに一工夫しています。

給食では固形のルーを使わないため様々な具材からうま味を引き出します。鶏ガラなどからとったスープに加え、トマトベースの野菜ジュースも加えます。野菜ジュースは何種類もの野菜が使われているため、優しい甘みと深い味が得られます。家庭では、冷蔵庫で少しだけ残った野菜ジュースなどをカレーやハヤシライスの水分に置き換えて使うとおいしく、経済的です。



朝ごはんを食べよう⑦

冬にオススメ朝ごはん

寒くなると布団からなかなか出られなくなります。時間が来て起きようとしても、体がだるいなあ、と思うこともあると思います。だるいのでそのまま朝ごはんを抜いてしまうと、活動するためのエネルギーがとれないのでさらにだるくなり、悪循環に陥ります。気合の入った朝ごはんだけでなく、食べやすい朝ごはんを少しでも食べることが大切です。

冬場の朝ごはらは、雑炊やお茶漬けなど、温かくさらさらと食べやすいものがおすすめです。鮭フレークや浅漬けなどを添えると栄養バランスも良く、簡単に仕上がります。

