

食育だより 1月









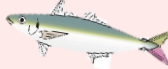



令和6年1月9日
練馬区立豊玉第二中学校

あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのが辛い時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

1月24日～30日は『全国学校給食週間』

毎年1月24日から30日の1週間を全国学校給食週間とし、学校給食への意義や役割について理解や関心を高めることを目的に全国で様々な行事が行われます。豊二中では『地産地消』をテーマに、24日から5日間、練馬区産や東京都産の食材を使った地産地消献立を実施します。地元産の食材を使った料理を食べながら、SDGsとの関わりや、食材や生産者について学び、生産者への感謝の気持ちを育む機会になればと思っています。

24日	25日	26日	29日	30日
 区内一斉 練馬にんじん給食	 八丈島の特産物 「あしたば(明日葉)」	 東京生まれの 野菜「小松菜」	 伊豆諸島産 「ムロアジ」	 練馬大根でつくった 「練馬本干ぬか漬け沢庵」
練馬区で育った新鮮でおいしいにんじんが区内の小中学校に無償で配られます。約10キロのにんじんを、「人参とツナの混ぜご飯」、「切干大根の卵焼き」、「豚汁」につかいます。 	あしたばパンには、八丈島の特産物であるあしたばの粉末が使用されています。 あしたばは、セリ科の野菜で、特有のほろ苦さがあります。お浸しや天ぷらで食べるとおいしいです。漢字では「明日葉」と書きますが、これは収穫しても翌日になると若葉が出ること由来しています。 	小松菜は、江戸時代、江戸川近くの小松川周辺で栽培されたことから、徳川吉宗がこの名を付けたといわれています。カルシウムや鉄が豊富です。呉汁に東京都産の小松菜と練馬区産の長ねぎを使用します。 	ムロアジのミンチに、みじん切りにしたイカや野菜を混ぜて小判型にして焼いた「小判焼き」をつくります。 ムロアジは、青魚の1種です。青魚の脂質には、頭のはたらきをよくするDHAやEPAという成分が含まれています。 	練馬の伝統野菜「練馬大根」は、沢庵漬けに適した大根として全国にその名を馳せました。しかしながら、現在は幻の大根として、ほとんど市場に出回ることはありません。貴重な練馬大根本干ぬか漬け沢庵と、しらす干し、ゆかり、白ごまを混ぜ合わせ「たくあんごはん」をつくります。 



12月使用食材の主な産地 ◇◇野菜や果物等生鮮食品は国産を使用しています◇◇

米：岩手県(ひとめぼれ)	キャベツ：東京都練馬区	長ねぎ：東京都練馬区、茨城県	小松菜：東京都練馬区、埼玉県		
胚芽精米：北海道(ななつぼし)	ほうれん草：東京都	じゃがいも：長崎県	ブロッコリー：群馬県	ゆず：徳島県	
卵：栃木県	ブリ：長崎県	白菜：茨城県	にんじん：千葉県	れんこん：茨城県	富有柿：和歌山県
鶏肉：宮崎県	しらす干し：高知県	里芋：埼玉県	チンゲン菜：茨城県	かぼちゃ：鹿児島県	紅まどんな：愛媛県
豚肉：茨城県	ちりめんじゃこ：兵庫県	ごぼう：青森県	大根：神奈川県	りんご：山形県	