

11月

# 食育だより



日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としています。

## 11月24日 和食の日

今月のメニューから



### ◎練馬区立小中学校 地場野菜（練馬産キャベツ）一斉使用◎

練馬区立小中学校で地場産物を学校給食で一斉に使用する事で練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心の涵養等、学校給食が「生きた教材」として活用される事を目的としています。

### 日本に伝わる行事食

※その年によって、月がずれる行事もあります。

#### 1月 正月・七草



おせち料理

七草がゆ

#### 2月 節分



恵方巻き\*

いり豆

イワシ

\*関西地方で主に食べられてきた

#### 3月 ひなまつり



ひしもち

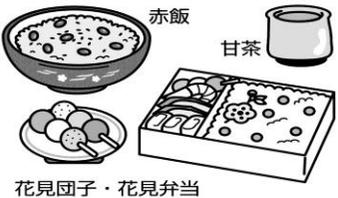
ちらしずし

ひな

あられ

ハマグリのお吸い物

#### 4月 入学祝い・花まつり・花見

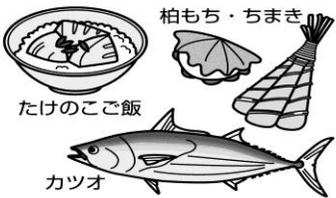


赤飯

甘茶

花見団子・花見弁当

#### 5月 端午の節句



柏もち・ちまき

たけのこご飯

カツオ

#### 6月 氷の期日・田植え・夏越の祓

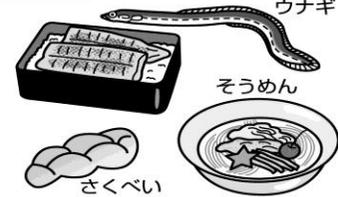


煮しめ

あられ

水無月

#### 7月 七夕・土用の丑



ウナギ

そうめん

さくべい

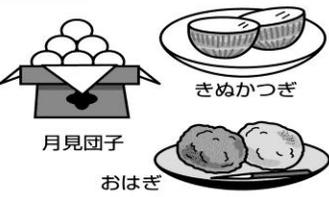
#### 8月 お盆



精進料理

お盆のお供え

#### 9月 十五夜・お彼岸



きめかつぎ

月見団子

おはぎ

#### 10月 十三夜・秋祭り



秋祭りのごちそう

月見団子

栗ご飯

#### 11月 七五三・亥の子\*



千歳あめ

亥の子もち

\*旧暦10月の最初の亥の日

#### 12月 冬至・大みそか



冬至かぼちゃ

あずきかゆ

年越しそば

### 6日(金) 青大豆

青大豆の特徴は黄色い大豆と比べて油分が少なく、糖分が多いので甘く低脂肪です。この青大豆は栽培が難しいため、ほとんど目にする事がないのですが、今回は青大豆ご飯にしてみました。本当に甘いかな？と確認しながら食べてみるのもおもしろいですね。

### 10日(火) りんご

りんごの美味しい時期は、品種によって違いますが秋から冬にかけてです。りんごの中でもお菓子やジャム作りに適しているのは「紅玉」という種類です。紅玉は甘みよりも酸味が強いのが特徴で果肉がしっかりしており、煮崩れしづらいのでお菓子やジャム作りに向いています。

### 20日(金) カブ

カブには春ものと秋ものとありますが、より美味しいのは秋から出回るカブです。寒い時期の方が甘みが増して美味しくなります。白い部分はビタミンC、食物繊維、たんぱく質の消化を助けるアミラーゼが含まれています。葉の部分は白い部分より栄養価が高く、ビタミンB2、ビタミンC、葉酸、βカロテン、カルシウム、鉄などたくさんの栄養が詰まっています。今回はカブの実も葉も入れて栄養たっぷりのポトフにしました。

### 26日(木) 練馬産キャベツ

練馬区の特産と言えば大根が有名ですが、現在練馬区で生産が多いのはキャベツなんです。練馬区だけでなく、都内ナンバー1の生産量を誇っています。甘くてシャキシャキした食感が特徴です。今回は練馬産キャベツのホイコーロー丼です。