



# 1月給食だより

練馬区立谷原中学校  
栄養士 吉田 紋子



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

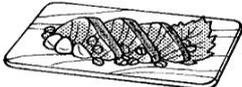


ひと足早いですが、新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。新しい1年が始まりました。昨年の目標は達成できましたか？今年も新しい目標を立てて、それが達成できるよう毎日を過ごしていきましょう。

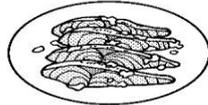
## 日本各地の郷土料理

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。

### かつおのたたき (高知県)



もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。



### へしこ (福井県)

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにぬか漬けることで長期保存できます。

北海道・東北

中部

関東

九州・沖縄

中国・四国

近畿

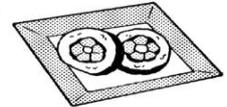


### いも煮 (山形県)

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。

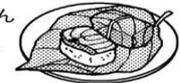
### 太巻きずし (千葉県)

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。



### 柿の葉ずし (奈良県)

塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみ特徴。



### からしれんこん (熊本県)

れんこんの穴からしみを詰めて揚げたもの。おせち料理にも使われます。

九州・沖縄	中国・四国	近畿	中部	関東	北海道・東北
がめ煮 (福岡県)	岩国ずし (山口県)	めはりずし (和歌山県)	のっぺい汁 (新潟県)	おきりこみ (群馬県)	石狩鍋 (北海道)
ちゃんぽん (長崎県)	かきの土手鍋 (広島県)	にしんなす (京都府)	かぶらずし (石川県)	しもつかれ (栃木県)	じゃっば汁 (青森県)
冷や汁 (宮崎県)	鯛めし (愛媛県)	ふなずし (滋賀県)	ほうとう (山梨県)	深川丼 (東京都)	ひつつみ (岩手県)
鶏飯 (鹿児島県)	讃岐うどん (香川県)		ひつまぶし (愛知県)		こづゆ (福島県)

©少年写真新聞社2021

### 今月の食材・献立から

#### ☆鏡開き

11日は「鏡開き」です。給食では小豆を煮て、白玉団子を入れた「お汁粉」を作ります。

#### ☆全国学校給食週間

24日から30日まで全国学校給食週間です。給食では全国各地の郷土料理を献立に入れました。学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を付けるために重要な役割を果たしています。食生活が大きく変化しつつある環境の中でも、基本となる感謝の気持ちは忘れずにいてほしいと思います。

### 給食室から

11月に2年生を対象に残菜調査と朝ご飯調べを行いました。朝ご飯調べでは、ほとんどの生徒が何かしら朝ご飯を食べていることが分かりました。しかし、内容が偏っている生徒や、お菓子や水分だけという生徒がいました。また、時間がないので食べてこない生徒もいて、朝食は活動源としてとても大切なものなので、しっかり食べるようご家庭でもご指導いただきたいと思っています。

また残菜調査では、3日間抜き打ちで行いましたが、クラスによって差が出る結果となりました。汁物以外はほとんど残菜がない日もありました。去年より体も大きくなり、食べる量も増えてきて、とてもいい傾向だと思います。その一方、好き嫌いがはっきりしていて、残菜が多い献立と少ない献立の差を強く感じます。体の調子を整えるためにも、しっかりご飯を食べ、寒さで体調をくずしやすい時期を乗り越えてほしいです。2年D組は3日間すべて完食していました。素晴らしいですね！！

### クイズ

おせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

#### 黒豆



- ①まめに暮らせるように
- ②お金に困らないように
- ③勉強がよくできるように

#### えび



- ①商売繁盛
- ②交通安全
- ③長寿

©少年写真新聞社2021

望月◎/冬彦

©少年写真新聞社2021

### 1月の予定産地

牛乳(東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道)	玉ねぎ(北海道)	じゃが芋(北海道)
人参(練馬・千葉)	ほうれん草(埼玉・練馬)	
きゃべつ(練馬)	れんこん(茨城)	大根(練馬・千葉)
里芋(埼玉)	わかめ(三陸)	ごぼう(青森)
小松菜(練馬)	鶏肉(岩手)	豚肉(埼玉)
さつまいも(埼玉)	ピーマン(茨城)	ねぎ(青森)
もやし(栃木)	かぼちゃ(北海道)	しょうが(長崎)
にんにく(青森)	にら(茨城)	白菜(茨城)
りんご(青森)		オレンジ(和歌山)

