

食育だより

令和8年1月号 大泉中学校



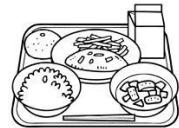
いよいよ年末が近づいてきました。寒さが一段と厳しくなってきます。冬休み中も手洗い・うがいとバランスのよい温かい食事で体調管理をしっかりしましょう。

来年も安心安全を第一に、おいしい給食作りを目指します。今後ともよろしくお願ひいたします。



全国学校給食週間

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。



今年は、26日～30日の期間でいろいろな地域の郷土料理・世界の料理を実施します。

26日（月）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
郷土料理・新潟 たれかつ丼 スキー汁 いよかん	世界の料理・中国 きびごはん 油淋鶏 からし和え わかめと卵のスープ	郷土料理・山梨 ほうとう 野菜とこんにゃくの香味和え 信玄餅風白玉	郷土料理・東京 深川めし 柳川風玉子焼き ちゃんこ汁 甘平 東京牛乳

26日 ●郷土料理・新潟●

新潟市のかつ丼は一般的な卵とじのかつ丼とは異なり、揚げたてのかつを甘辛いしょうゆダレにくぐらせご飯の上にのせたものとをいいます。

スキー汁はスキーの訓練時に出されたさつま汁のようなみそ汁が原点です。

じゃがいもの代わりにさつまいもを使い、つきこんにゃくが入っているのが特徴です。



29日 ●郷土料理・山梨●



ほうとうは小麦粉を練った平打ち麺にかぼちゃや芋類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えてみそ仕立ての汁で煮込む料理です。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食（戦場での食事）にしていたといわれています。

信玄餅は山梨県で有名なお菓子です。給食では白玉にきなこと黒蜜をかけて食べます。

30日 ●郷土料理・東京●

深川めしはあさりの炊き込みごはんのことです。昔深川地域（現在の東京都江東区）一帯が海であった頃、あさりがたくさんとれたことから作られました。

柳川鍋はどういうを使った江戸生まれの鍋料理で、現在は豚肉などをごぼうと一緒に甘辛く煮て卵でとしたものを柳川風と言っています。



☆今月の献立より☆

15日*ラッキースター特別編・おみくじハンバーグ

年の初めの運試し！ハンバーグの中にうずらの卵、チーズ、ワインナーのどれか1つが入っています。

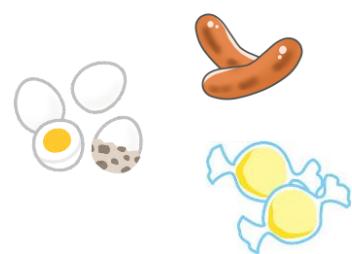
うずらの卵:切ると太陽のような見た目なので『太陽のように輝く1年』に！

チーズ:カルシウムたっぷりなので『けがが少なく健康運アップの1年』に！

ワインナー:winner(勝者)とかけて『勝負運アップの1年』に！

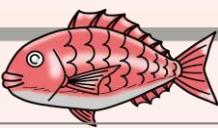
また、各クラス1つずつ全部入りの『大大吉』も作ります。だれに当たるかお楽しみに！

自分が好きな具材を1個決めて自分の中での『大吉』を作るのもいいですね。



おせち料理の願いを知ろう！

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。

たい  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。 </div>	えび  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますように」と願う。 </div>	昆布巻き  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。 </div>	田作り・ごまめ  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。 </div>
たたきごぼう  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒い瑞鳥)に似せて、豊作を願う。 </div>	かすのこ・さといも  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 「子宝に恵まれ、家が栄えるように」と願う。 </div>	くりきんとん  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。 </div>	だて巻き  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。 </div>
黒豆  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。 </div>			

●12月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・福島・山形・北海道 米:岩手(ひとめぼれ)、北海道(ななつぼし)
 キャベツ・大根・ゆず:練馬区、小松菜:足立区、白菜・しょうが・ピーマン・にら・さつまいも・れんこん・水菜:茨城、人参・小ねぎ・きゅうり・パセリ・かぶ:千葉、玉ねぎ・じゃがいも:北海道、ねぎ:山形・埼玉、さやいんげん:鹿児島、沖縄、たけのこ:鹿児島、セロリ:愛知、もやし:栃木、ごぼう・にんにく:青森、里芋:愛媛、赤ピーマン:山梨、しめじ・えのき:長野、みかん:熊本、紅玉:青森、りんご・ラフランス:山形、紅まどんな:愛媛、豚肉:青森・群馬、鶏肉:青森・岩手、まだら:北海道、ベビーホタテ:青森・北海道、えび:インドネシア