

# 食育だより

令和6年12月号 大泉中学校

校長 大槻 亨

栄養士 田中 亜希子



今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく、風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前に石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では、ビタミンが豊富な野菜を鍋料理にしたりして、体を温めるとよいです。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体をやすめましょう。

## 12/21は冬至です

20日：冬至献立（21日が冬至のため1日早く提供いたします）



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

病気を予防する働きのあるカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

## 旬の食材一口メモ



12月の旬の食材は、白菜やかぶ、小松菜、ブロッコリー、カリフラワー、長ねぎなどです。その中で「長ねぎ」の栄養についてお話しします。長ねぎの旬は、11～12月の間です。白い部分を食べる『根深ねぎ』と緑色の部分を食べる『葉ねぎ』もあります。ねぎにはビタミンが多く、体の調子を整えますが、特に注目したいのが硫化アリルです。硫化アリルは、長ねぎ特有のにおいや辛みの成分で、血行を良くし、体を温め、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めます。長ねぎは加熱すると甘みが増しトロッとやわらかくなるので、すき焼きなどの鍋料理におすすめです。

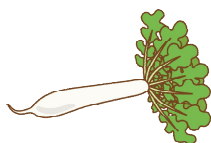
長ねぎが苦手な人はお好み焼きなどに混ぜて食べると美味しくいただけます。

## ●練馬区立小中学校、全校一斉区内産野菜使用日について●

練馬区教育委員会では、「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かんよう」など、学校給食が「生きた教材」として活用されることを目的として、小中学校全校一斉に区内産野菜を使用した学校給食を実施しています。

区から無償で供給される野菜は『練馬産キャベツ』、『練馬大根』(今年度は『練馬産長ネギ』も計画)です。

2日：練馬大根献立  
(練馬スパゲティ)



冬だ！練馬だ！大根だ！ 幻とまで言われる「練馬大根」は、その抜きにくさに特徴があります。とても長いので普通の大根の3倍から5倍の力が必要とされ、収穫が大変なので生産数が減り現在ではあまり見かけなくなっていました。

11日：練馬キャベツ献立  
(あさりと冬野菜の米粉チャウダー)



練馬区で一番作られている野菜で、生産量も都内1です。キャベツは水分が多く、ビタミンやミネラルを中心に多数の栄養素を含んでいます。

### ♪おうち時間に作ってみましょう♪



### 練馬スパゲティ

#### ★材料(2人分)★

(スパゲティ)

スパゲティ 200g

オリーブ油もしくはサラダ油 適量

(ソース)

ツナ缶 1缶(油をよく切っておく)

大根 1/4本(280g)

かつおだし 120cc

しょうゆ 小さじ2

砂糖 小さじ1強

塩 小さじ1/3強

酢 大さじ1/2

大根菜 20g

きざみのり 適量

#### ★作り方ソース★

- ① 大根をおろす。
- ② 鍋に大根とかつおだし、調味料を入れて煮る。  
(汁は調節)
- ③ 油を切ったツナを加えて煮る。
- ④ 茹でて細かく切った大根菜を絞って③に入れる。

#### ★スパゲティ★

- ① スパゲティは塩ゆでし、油をまぶす
- ② お皿にスパゲティを盛りつけソースをかけたらのりかける。

### ●11月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・北海道 米(萌えみのり):秋田(まっしぐら):青森

大根 キャベツ:練馬産 こまつな:東京産 玉ねぎ・人参・じゃがいも:北海道 にんにく:青森県

白菜・セロリ:長野 ごぼう:群馬 なめこ:山形 きゅうり ほうれん草:埼玉