



12月給食だより

練馬区立大泉西中学校

12月8日は、練馬大根一斉給食です

練馬区では毎年12月に練馬大根引っこ抜き競技大会が開催されています。今年は12月7日に開催され、引っこ抜かれた練馬大根は区内の全小中学校へ給食食材として提供されます。本校では、12月8日(月)に「練馬スパゲティ」と「大根の葉っぱケーキ」として提供します。そこで、練馬大根について紹介します。

練馬大根の歴史

江戸時代…人口100万を超える江戸の需要に応える江戸野菜の供給地として、栽培が発展した。

明治時代…東京の市街地が拡大し生産が一層増大した。たくあん漬けとして出荷され、練馬の特産品となった。

昭和時代…干ばつやモザイク病、栽培の難しさ、食生活の洋風化などにより昭和30年頃から栽培は衰退した。

現在………練馬区では練馬大根の復活に乗り出し、生産量を増やす取組が行われている。

練馬大根の特徴



葉・茎…収穫時期が近づいた練馬大根は、クジャクのようにたっぷりと葉を広げる。

この葉の形により、青首大根より広い株間が必要となる。

根………練馬大根は白首大根系の一種。根の首と尻部が細く、根の中央がふくらんでいるため、形が均等で先すぼまりしている青首大根に比べて、引き抜くのに3~5倍の力が必要といわれる。

味………味はほろ苦く、歯ごたえがある。水分が少なく纖維質が多いため、漬物に適している。真ん中は甘みがあり、根の先にいくほど辛味が強い。

大根の栄養

根…95%は水分で、ビタミンCと消化を助けてくれる消化酵素のジアスターを豊富に含まれている。

ジアスターは熱に弱いので、生のまま食べるのが効果的である。

葉…カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物纖維が豊富に含まれている。



大西中特製！ 練馬スパゲティのレシピ ~ご家庭でもお試しください~



【材料 4人分】

- ・スパゲティ…320g
- ・オリーブ油…小さじ2
- ・大根…1/2本
- ・ツナ缶…2缶
- ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・砂糖…大さじ1強
- ・塩…小さじ1弱
- ・米酢…小さじ2
- ・刻みのり…適量

【作り方】

- ① スパゲティはゆでてオリーブ油を絡める。
- ② 大根はおろし、汁ごとツナ、調味料と一緒に煮たてる。
- ③ ①に②をかけ、刻みのりを散らす。

☆アレンジとして、具材に玉ねぎやきのこを加えたり、刻みのりを青ねぎに変えたりしてもおいしいです。



給食当番が持ち帰るエプロン・三角巾について、家庭での洗濯にご協力いただきありがとうございます。その際、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。柔軟剤の香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

※香り等でお困りの際には、学校にご相談ください。



11月に使用した大泉地区産食材・11月合計量 大根（大泉町）20kg ねぎ（大泉町）12kg

11月に使用した食材の産地（一部を抜粋）

米：岩手(ひとめぼれ) ほうれん草：埼玉 小松菜：茨城・埼玉 キャベツ：群馬・茨城・練馬 ねぎ：青森・練馬
大根：千葉・神奈川・練馬 にんじん：青森・北海道 ごぼう：青森 里芋：愛媛 りんご：山形 みかん：熊本