

12月給食たより

令和元年12月16日
西東京市立柳沢中学校

朝晩、一段と冷え込むようになりました。

寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう！

もうすぐ冬休みになります。休みの日も、朝食・昼食・夕食の3度の食事はしっかりととりましょう。年末年始の行事もありますが、健康に過ごせると良いですね。

給食試食会を実施しました

11月28日に実施した給食試食会は、20名の保護者の方にご参加いただきました。まず、副校長先生からお話があり、栄養士から中学校給食について説明しました。小学校から給食が到着したら、トラックからコンテナを降ろすところをご覧いただきました。その後、教室に戻り、小学校の給食室で調理している写真をスライドで見ました。そして、生徒と同じように給食を配膳し、試食していただきました。

～当日の献立～

- ・麦ご飯
- ・のりの佃煮
- ・炒り煮
- ・つみれ汁
- ・みかん
- ・牛乳



アンケートより、「つみれは臭みがなく、食べやすかったです。炒り煮は栄養が沢山とれる食材の量でした。」「おいしかったです。かむことが多くできて、よいメニューだと思いました。」「色々なメニューが出るので、家で食べられない食材もとれて良いと思います。」「のりの佃煮は作ってみたいです。」「野菜がたくさんでダシの味もしっかりしていてとても美味しかったです。」等の貴重なご意見をいただきました。今後の参考にさせていただきます。お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。



～冬が旬の野菜には、多くの栄養が含まれています。休み中もぜひ食べましょう～

- ☆白菜・・・浅漬け、汁物、鍋料理など
- ☆大根・・・おでん、煮物、サラダ、汁物など
- ☆長ネギ・・・汁物、鍋料理、炒めものなど
- ☆キャベツ・・・お浸し、サラダ、ロールキャベツ、汁物など

冬至です!

12月22日は冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。

冬至の食べ物あれこれ

運盛り



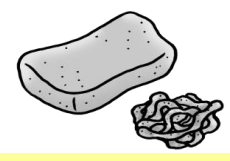
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、「運」が呼び込めると言われました。「なんきん(かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん(うどん)」等です。

いとこ煮



小豆と南瓜と一緒に煮て作る料理です。小豆の赤い色は邪気を払うと言われました。「いとこ煮」という名前は、「煮えにくい物からおいおい(甥・甥)入れて炊くから」とか、南瓜と小豆が従兄弟(いとこ)のような関係だからと言われている。

こんにゃく



冬至にこんにゃくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」と言っており、体の中に入った悪い物をこんにゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大晦日や大掃除の後などにこんにゃくを食べた名残だとも言われています。

給食袋について

2学期は24日(火)で給食が終わりです。給食当番は給食袋を持ち帰りますので、お洗濯をお願いします。また、ほころび等がありましたら、お手数ですが、補修をお願い致します。

3学期の給食開始は、1月9日(木)からです。

忘れずに3学期の始業式に持たせて下さい。



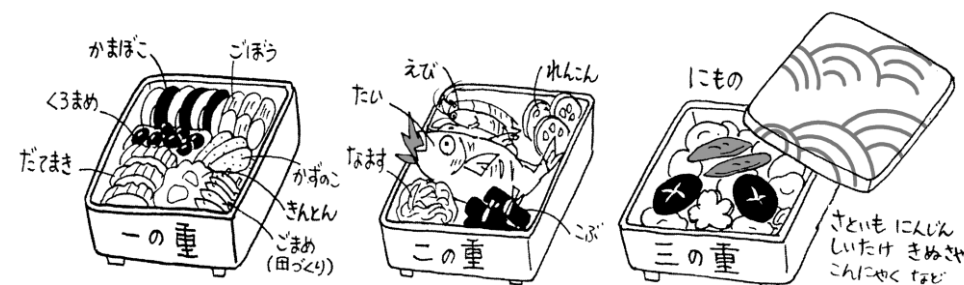
11月に使用した給食食材の主な産地

食品名	産地	食品名	産地
米	千葉県匝瑳市（ふさこがね）・佐賀県（特別栽培米夢しずく）・青森県（つがるロマン）	赤ピーマン	高知県
赤米	秋田県	かぶ	西東京市・千葉県
豚肉	群馬県	かぼちゃ	北海道
鶏肉	青森県・岩手県	キャベツ	西東京市・千葉県
ベーコン・ハム	群馬県	きゅうり	群馬県
いか	青森県	ごぼう	青森県
いなだ	長崎県	にんにく	青森県
鮭	北海道	小松菜	西東京市・千葉県
秋刀魚	三陸産	さつまいも	千葉県
えび	ベトナム産	里いも	西東京市・埼玉県
生わかめ	九州産	じゃがいも	北海道・新潟県十日町市
枝豆	北海道	生姜	高知県
白いんげん豆	北海道	セロリ	長野県・静岡県
グリーンピース	北海道	大根	西東京市・千葉県・神奈川県・新潟県
でんぱん	北海道	玉ねぎ	北海道
干し椎茸	九州・四国産	チンゲン菜	茨城県
えのきたけ	長野県	ミニトマト	愛知県
みつば	茨城県	長ネギ	青森県
みかん	愛媛県	人参	西東京市・北海道・新潟県十日町市
りんご（紅玉）	青森県	白菜	西東京市・長野県・茨城県
りんご（シナノスイート）	長野県	パセリ	長野県・茨城県
		ピーツ	長野県
		ほうれん草	栃木県

お正月の行事食

おせち料理

おせち料理には、「新年が幸せでよい年になりますように」と様々な願いが込められています。



お雑煮



雑煮いろいろ

お雑煮は、各家庭や地域によって味や食材などが様々です。お餅も、角餅、丸餅、汁も、しょうゆのすまし仕立て、みそ仕立ての他、入れる具も、鶏肉やぶり、里芋、小松菜、大根など色々あります。また、あん入り餅のお雑煮や餅を入れないお雑煮の他、お雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では多種多様な特色のあるお雑煮があるのです。

<p>田作り・たたきごぼう いわしは昔、田の肥料に使われました。ごぼうは伝説の黒いめでたい鳥「瑞鳥」に見立て、どちらも豊作を願って食べられます。</p>	<p>たい・えび どちらも赤く華やかな色をしています。たいは「めでたい」とかけ、えびは「腰が曲がるまで長生きできますように」と願って食べられます。</p>	<p>黒豆 黒には魔除けの力があるとされていました。そして「めでた健康に過ごせますように」と願って食べられます。</p>
<p>だて巻き・きんとん だて巻きは巻物に似ているので「知識が増えて頭がよくなるように」、きんとんは金に見立てて「お金に困りませんように」と願って食べられます。</p>	<p>昆布巻き・れんこん 昆布巻きは「よろこぶ」に、れんこんは「見通しがきく」と、縁起のよいものとして食べられます。</p>	<p>数の子・さといも・八つ頭 どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。</p>