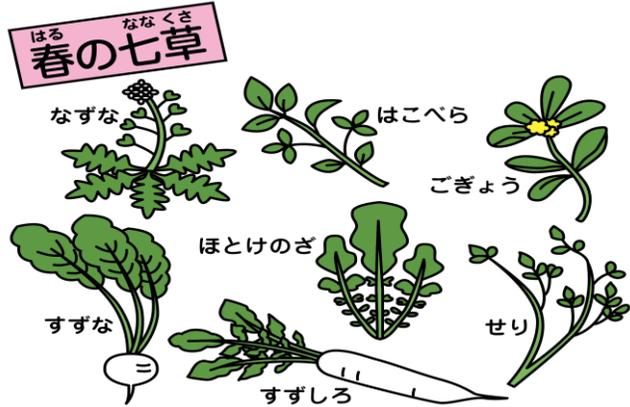
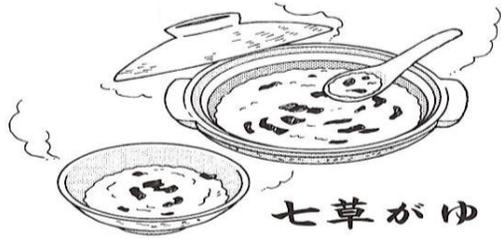


1月7日は七草



1月7日は五節句の一つ、七草の節句です『君がため 春の野に出て若菜摘む 我が衣手に雪は降りつつ』（百人一首より）ここに歌われている若菜とは、七草のことです。

「大切な人が健康でこの1年を送れるように、そのために雪は降りつつ」若菜を摘んで食べさせよう」という意味があり、この七草をおかゆにして1年の無病息災を願う習わしが 1300年あまり昔の奈良の時代からあります。



冬の野菜は甘い!?



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

～1月の献立より～

- ☆ 10日→・中学校のみの給食です。小中揃うと調理が大変な「カレードリア」のメニューに挑戦です。
- ☆ 11日→七草の献立 ・1月7日は七草の節句です。かぶ・かぶの葉、せり、大根を入れた白玉雑煮とおせち料理の松風焼き、紅白なますの献立です。15日は小正月にちなんで、小豆芋まんじゅうをつくります。
- ☆ 22日～26日→学校給食週間は24日から始まりますが、この1週間を学校給食週間とします。お楽しみに！
 - ・22日は、昔よく出た「コッペパンとジャム」
 - ・23日は、「鯨の竜田揚げ」
 - ・24日は、学校給食記念日 「ソフトめん」
 - ・25日は、東京都の食材を使った「八丈島産メダイのつみれ汁」「明日葉蒸しパン」「東京牛乳」
 - ・26日は、外国の料理から「香港式中華おこわ」「エッグタルト」



【11月の献立に使われた主な食材の産地】

産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名
北海道	玉ねぎ・人参・じゃが芋・かぼちゃ	栃木	もやし・	長崎・宮崎	きびなご・ピーマン
青森	りんご・にんにく・長ねぎ・ごぼう	愛媛	みかん・レモン	長野	白菜・きゃべつ・えのき・しめじ
愛知	ブロッコリー・大葉	山形	食用菊	西東京市	椎茸・キャベツ・小松菜・里いも
千葉	きゅうり・大根・ほうれん草・さつまい	群馬	ほうれん草・	西東京市	大根・セロリ・白菜・さつまいも・人参
埼玉	カリフラワー・大根・ほうれん草・かぶ	熊本・鹿児島	レモン・いんげん	新潟	米・まいたけ
高知	生姜・ゆず	茨城	レタス・小松菜・にら・青梗菜	東京・群馬・岩手・青森	牛乳（原乳）

※西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。