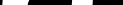
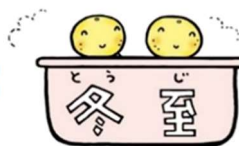


12
月号

令和4年12月2日
荒川区立第一中学校
校長 岡本 芳明
栄養士 篠原 千遥



1年で1番昼が短い日 **12月22日は**  **です**



冬至の日には、末尾に「ん」のつくものを食べると縁起が良いとされる、「運盛り」が有名です。特に以下の7つの食材は、「ん」を2回含んでいるため、より運を呼び込むとされています。

①饅頭 ②寒天 ③金柑 ④銀杏 ⑤南瓜 ⑥人參 ⑦蓮根

ゆず湯には、「ゆず（融通）がききますように」という願いや、「冬至（とうじ）」を「湯治（とうじ…お風呂に入って病気を治すこと）」とかけた言葉選びがあると言われています。さわやかな香りのゆずには、リラックス効果や、血行をよくする働きもあります。

 お知らせ

振替日：12月12日（月） 再振替日：12月27日（火）

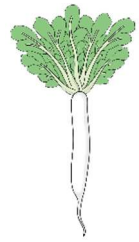
★ 今年度、食物アレルギー対応を行っている1・2年生には、12月中に次年度の対応書類一式を配布します。ご確認いただき、書類の提出をお願いいたします。

12月の献立紹介

5日（月） 地産地消・練馬大根

練馬大根スパゲティ

都内で収穫された、江戸東京野菜の練馬大根を紹介します。練馬大根は、その名のとおり、練馬区で栽培されていた大根のことです。たくあん用の大根として栽培され、江戸の食生活を支えてきました。この日は、練馬区の小中学校の定番メニュー・練馬大根スパゲティに調理します。



13日（火） 日本の味めぐり・熊本県

高菜めし・^{たいびーえん}太平燕・いきなり団子

いきなり団子は、熊本県で食べられている郷土菓子です。生地の中に、粒あんやさつまいもが包まれています。熊本県の方言で、いきなりとは「簡単・手軽」ということ。突然お客さんが来ても簡単に作ってもてなせることから、この名が付けました。

15日（木） 旬の食材を味わおう！ほうれん草

ほうれん草のサラダ

ほうれん草は、一年中見かけることはできますが、旬は11月から1月とされています。旬のほうれん草は、甘みが強く、色味が濃くておいしそうな色をしています。そして、忘れてならないのは栄養価！夏採れのほうれん草に比べて、旬の冬採れのほうれん草は、ビタミンCの量が3倍です。

19日（月） 旬の食材を味わおう！^{べに}紅まどんな

紅まどんな

寒くなると、^{かんきつ}柑橘類が旬を迎えます。紅まどんなは、果肉がゼリーのようにプルっとしていて、甘みが強く、薄皮が薄いので、食べやすいのが特徴です。もちろん、柑橘類なので、風邪予防に効果のあるビタミンCも、たっぷり含まれています。



21日（水） 冬至献立 日本の味めぐり・山梨県

ほうとう・ゆずドレサラダ・^{しんげんもち}信玄餅風白玉

ほうとうは、山梨県を代表する郷土料理です。平たいほうとううどんに、かぼちゃをはじめとした野菜を加え、味噌仕立てに仕上げます。寒い冬に食べると体が温まる料理です。

信玄餅は、山梨県を代表する銘菓です。食べたことがある人も多いのでは？この日は、白玉にきな粉と手作り黒蜜をかけて、信玄餅風の白玉にします。



今月も、和食の特徴である地産地消の食材や郷土料理が登場します。お楽しみに！

【表面のクイズの答え】



- ①うどん（＝うどん） ②かんてん ③きんかん ④ぎんなん ⑤なんきん（＝かぼちゃ）
⑥にんじん ⑦れんこん

何問正解できましたか？うどんとかぼちゃは、昔の言い方のため、少し難しかったかもしれませんね。今年の冬至は、12月22日（水）です。前日21日の給食にも、運盛りの食材を使います。探してみましょう。

