

# 給食だより

豊島区立巣鴨北中学校



## 年中行事を受け継ごう！

もうすぐ新しい年を迎えます。冬休みは大晦日や正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。家庭の味や地域ならではの料理について話をするよい機会でもあります。ぜひ家族で食べ物話題にして楽しく語り合ってみてください。

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まらしましょう。また、体をしっかり動かして、寒さに負けない体づくりをしましょう。

### 根菜類を食べ、元気に過ごそう！

根菜類とは、かぶ、大根、にんじん、ごぼう、いも類など土の中でできる根や地下茎などを食べる野菜のことです。多くが秋から初春にかけての寒い時期に旬を迎え、おいしくなります。鍋物や煮物、汁物などの具によく用いられ、体を芯から温めてくれます。冬を元気に過ごすために欠かせない栄養素もたくさん含んでいます。

**冬至(12月21日)**

冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日には昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪を引かないと言われています。

**大晦日(12月31日)**

大晦日に年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や縁起がよいものなどの説があります。

**正月(1月1日)**

おせち料理は、1年を健康に、そして幸せに過ごすための願いが込められている料理を、めでたさが重なるように重箱に詰めます。

お雑煮は、正月に神様にお供えた鏡もちとその地域の産物を一緒にいただくことで、豊作や豊漁などをお祈りします。そのため、地域によって特色が異なります。

## 保健給食委員の献立

★保健給食委員より★ 12月12日(月)

魚を使った献立ということで旬の鮭をいれました。また他にも生徒のみなさんが好きそうな物を考えながら献立を作りました。

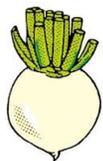
★保健給食委員より★ 12月16日(金)

今が旬の魚のサバを使った献立です。サバに合う野菜を考え、和風な味付けにしました。よく味わって食べてください。

### ＜11月の食材の主な産地＞

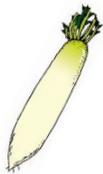
- ・えのき・・・長野
- ・エリンギ・・・長野
- ・キャベツ・・・愛知、長野、茨城、神奈川
- ・きゅうり・・・埼玉
- ・ごぼう・・・埼玉
- ・こまつな・・・群馬、埼玉
- ・さつまいも・・・千葉
- ・さといも・・・埼玉
- ・さやえんどう・・・鹿児島
- ・しめじ・・・長野
- ・じゃがいも・・・北海道
- ・しょうが・・・高知
- ・セロリ・・・山形、長野、静岡
- ・だいこん・・・青森、千葉
- ・たまねぎ・・・北海道
- ・チンゲンサイ・・・群馬
- ・ながねぎ・・・青森、茨城、山形
- ・ニラ・・・栃木
- ・にんじん・・・北海道、青森
- ・にんにく・・・青森
- ・はくさい・・・茨城
- ・ブロッコリー・・・埼玉
- ・ほうれんそう・・・茨城
- ・まいたけ・・・新潟
- ・もやし・・・栃木
- ・れんこん・・・茨城
- ・りんご・・・山形
- ・梨・・・栃木
- ・柿・・・和歌山
- ・米・・・山形

#### かぶ



丸い部分は根でなく莖で、畑では土の上に出ています。ビタミンCや葉酸が多く、葉にはカロテンやカルシウムも豊富に含まれています。

#### 大根



昔はせき止めやのどの痛みに効く民間薬として用いられました。干して作る切り干し大根には、食物繊維、カルシウムや鉄分が生るときよりも増加しています。

#### にんじん



体の中でビタミンAとしてははたか胡萝卜素がたっぷりです。カロテンは油に溶けやすく、油を使って調理すると吸収率がアップします。葉も食べられます。

#### ごぼう



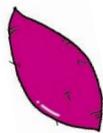
食物繊維がたっぷりで腸内環境を整えてくれます。また、ごぼうには肉や魚の臭みを消す効果があり、煮物によく用いられます。

#### さといも



カリウムが多く、塩分の排出を助けてくれます。ヌルヌル成分には胃腸を保護したり、血液をサラサラにする効果があります。

#### さつまいも



さつまいもにはビタミンCが多く、熱で壊されにくい性質があります。食物繊維も豊富に含まれ、腸内環境を整えてくれます。また、さつまいもにしか含まれないヤラピン(白い乳液状の成分)にも便秘を改善する効果があります。

#### れんこん



ハスの地下茎です。淡白な味ですが、ビタミンCを多く含んでいます。