

きゅうしょくだより

令和4年12月号(小学校)
昭島市学校給食共同調理場
Tel 042-541-8041



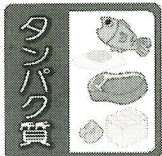
今年も残すところあとわずかになりました。冬休みは、生活のリズムが乱れがちになるので、体調管理に気をつけましょう。また、年末・年始の伝統的な食文化に接して、それぞれに行事食について調べたり、料理のお手伝いをしたりするのもよいですね。

寒さに負けないための食事を！

気温が下がり、寒さが厳しくなる冬がやってきます。寒さに負けないために、免疫力を養い、体力をつけることが大切です。栄養をしっかりとって、元気に冬を乗り越えましょう。

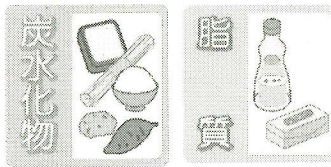
☆体力をつける

寒さで消耗した体力をつけるためには、たんぱく質を多く含む、魚、卵、大豆製品、乳製品等をとることが大切です。



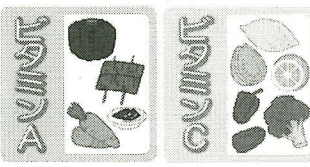
☆からだを温める

からだを温める働きがある炭水化物を多く含むごはん、パン、麺、いも類と、脂質を多く含む油、バターがおすすめです。ただし、取りすぎには注意が必要です。



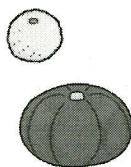
☆抵抗力を高める

皮膚やのどの粘膜を丈夫にするビタミンAを多く含む緑黄色野菜と、抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含む野菜や果物をたっぷり食べましょう。



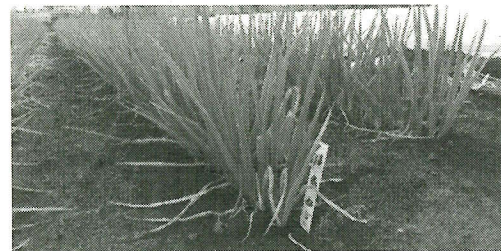
12月22日は「冬至」です

冬至は、1年の中で最も昼の長さが短くなる日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとい風習が古くからあります。野菜の収穫の少ない冬に、長期保存が可能な栄養たっぷりなかぼちゃを食べて、ゆずを入れたお風呂で温まることで元気に過ごせるように願ったと言われています。



拝島ネギについて

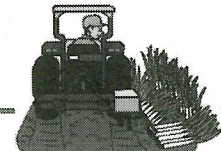
昭島市の給食には、毎月地場野菜が使われていますが、12月はたくさんの昭島産野菜が登場します。その中の1つ、「拝島ネギ」について紹介をします。



拝島ネギは、東京都の伝統野菜である「江戸東京野菜」に認定されています。やわらかい特性があるために、栽培が難しく、一時期生産者が減ってしまったそうですが、復活を目指す活動が始まり、「拝島ネギ保存会」が発足しました。貴重な拝島ネギを現在、市内8軒の農家が栽培しています。



生だと辛さが強いのですが、加熱すると甘くなり、とろけるような食感になるという特徴があります。やわらかく、緑色の葉っぱの部分まで食べることができるので、給食では、葉っぱの部分もまるごと使います。12月15日(木)の献立で登場します。味わって食べてください。



献立紹介【拝島ネギと冬野菜の味噌煮】12月15日の献立より

〈材料〉4人分(調味料の分量は、ご家庭の味に合わせて調整してください)

油…適量 豆板醤…少々 にんにく(すりおろし)…少々
生姜(すりおろし)…少々 豚バラ肉小間…65g 酒…小さじ1
しめじ(バラにする)…50g にんじん(角切り)…1/3本位
大根(角切)…5cm位 白菜(2cm幅)…2枚位 拝島ネギ(斜め小口)…1本位
赤味噌…大さじ2弱 三温糖…小さじ1 酒…大さじ2
しょうゆ…小さじ1 みりん…大さじ1弱 でん粉…適量 ごま油…少々
〈作り方〉

- ① 野菜をよく洗い、適当な大きさに切る。
- ② 油を熱して豆板醤、にんにく、しょうが、肉と酒を入れて炒める。
- ③ 大根、にんじん、しめじを加え、味噌以外の調味料を入れる。
- ④ 白菜、ネギを入れ、味噌、ごま油で味を調整し、でん粉でとろみをつける。

