

きゅうしょくだより

令和4年 12月号
昭島市立つつしが丘小学校
栄養士 福島あおば

もうすぐ冬休みが始まります！

今年も残りわずかになりました。冬休みは、大晦日やお正月などの行事がたくさんあります。たくさん食べすぎてしまったり、つい遅くまで起きていたり、寒いため外で体を動かす機会も少なくなりがちです。規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事と、十分な睡眠で、元気に新年を迎えてください。



「冬至」



12月22日（木）は冬至の日。この日は、1年の中で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べる習慣ができました。

かぼちゃ

かぼちゃは病気を予防する働きのある栄養素が豊富に含まれていて、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。夏に採れる野菜ですが、冬まで保存ができ、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。



給食では、19日（月）に、かぼちゃやゆずを使用した、献立を提供します！

こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



「ん」のつく食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると、縁起がよく、運が上がるといわれています。「にんじん」「れんこん」「だいこん」「ぎんなん」などがあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



ゆず

ゆずは香りが強く、邪気によってこないといわれています。そこでゆず湯に入り、身を清めるようになりました。



あずき

赤い色が邪気を払うとされ、「あずき粥」や、「かぼちゃのいとこ煮」などを食べる風習があります。



江戸東京野菜のひとつ「拝島ねぎ」

江戸東京野菜とは？

江戸東京野菜とは、伝統的な東京野菜の種や苗を守り、同じ栽培方法で継承している野菜のことです。栽培が難しい品目が多く、生産者の苦労は大きいですが、野菜本来の濃い味が楽しめます。現在は50品目が登録されており、そのひとつに、「拝島ねぎ」が登録されています。

拝島ねぎとは？

拝島ねぎは、生で食べると辛みがありますが、焼いたり煮たり熱を加えて調理をすると甘みが増し、おいしいと評判のねぎです。白い部分が太く、青い葉の部分はやわらかい特徴があり、そのやわらかい特性のため栽培が難しく、一時期は拝島ねぎの生産者が減ってしまい「幻のねぎ」といわれるようになりました。そこで、平成19年（2007年）から、昭島市と農協と生産者が協力し、拝島ねぎを復活させるための栽培に力を入れるようになりました。



12月20日（火）に、拝島ねぎを使用した「拝島ねぎと生揚げの味噌炒め」を作ります。ごはんのおかずに向う一品です。生産者さんが丹精込めて育ててくれた拝島ねぎです。感謝の気持ちで食べてください。



11月の給食だよりでお知らせしたように、11月の給食では昭島の野菜を使用しました。写真の日の給食には、里芋・白菜・大根・ごぼうの4種類の野菜を使いました。子供たちからは、「いつもよりみずみずしい感じがした。」などといった感想を聞くことができました。



防衛省交付金による、 学校給食厨房機器の整備について

令和4年度特定防衛施設周辺整備調整交付金により、厨房機器（ボイラー）を設置し、子供たちに安全で衛生的な給食を提供できる環境の維持を図りました。



12月は拝島ねぎだけではなく、大根全体が白色で、下部がふっくらしているおふくろ大根や、冬野菜の代表である白菜などを予定しています。