



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳徹朗
栄養士 草場孝子

今年も残すところあとひと月となりました。12月7日は、大雪で、二十四節気の一つです。本格的に冬が到来し、温かいものがおいしくなる時期です。ご自宅においても、規則正しい生活を送り、栄養バランスのよい食事をして、寒さに負けない体を作りましょう。

今月の献立より

10日(火) *江戸東京野菜使用日：練馬大根（練馬大根スパゲティ）

練馬大根は江戸時代から栽培され、根の部分はとても長く葉の部分が短いのが特徴です。長いものは70cm～100cmあると言われています。伝統野菜ですが、長すぎて使い勝手が悪いからか現在はほとんど流通していません。給食室には練馬の農家さんから、この期限限定の練馬大根が届きます。新鮮な大根をおろして、スパゲティのソースを作ります。楽しみにしててください。



12日(木) *郷土料理（秋田）



「雷魚」の別名をもつハタハタは、秋田県の県魚に認定されています。11月～12月が旬のくせのない魚です。ハタハタを発酵して作る魚醬「しよつづる」を使った「しよつづる鍋」も有名です。給食では「ハタハタのから揚げ」「きりたんぼ汁」を提供いたします。味わって食べましょう。

19日(木) *郷土料理(宮城)

宮城県では麩を油で揚げた油麩（仙台麩）が有名です。歯ごたえもあり、お肉の代わりになるので、ベジタリアンの人にも重宝されています。油麩丼は、カツ丼のカツの代わりに油麩を使用した代表的な料理で、「B-1グランプリ」に参加したことで、その美味しさは、全国的に知られるようになりました。この日は、油麩の食感を楽しんでみましょう。



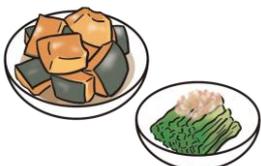
23日(月) *冬至献立・郷土料理：山梨



一年で昼が最も短い日の「冬至」には、栄養豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯につかって温まると、風邪をひかないと言われています。給食では、「ほうとう」を作ります。「ほうとう」は、山梨県に武田信玄の時代から伝わる郷土料理です。平たい平打ちうどんと季節の野菜をみそ味で煮込む料理で、大き目に切ったオレンジ色のかぼちゃがアクセントです。とても体が温まる料理です。

免疫力を高めよう!

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのおみそ汁



副菜のおみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気を付けながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。