



新宿区立牛込第一中学校

校長 畔柳 徹朗
栄養士 田中亜希子

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

9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ている伝統野菜です。根の部分はとても長く70 cm～100 cm あります。葉の部分が短いのが特徴です。練馬区では、「練馬大根引っこ抜き大会」が毎年恒例行事として開催されています。9日は練馬の農家さんから、この時期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。



12日(金) *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醤「しよつる」を使った「しよつる鍋」も有名です。給食では「ハタハタのから揚げ」「きりたんぽ汁」を提供いたします。

18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。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。

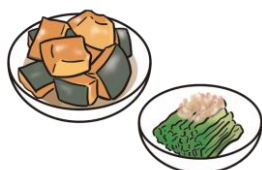


22日(月) *冬至献立・郷土料理(山梨)

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。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。朝に果物を取り入れるのもおすすめです。

具だくさんのみそ汁で



副菜の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つけながら、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。また脳の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。