

12月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
 令和7年 12月号
 校長 高橋 宏幸
 栄養士

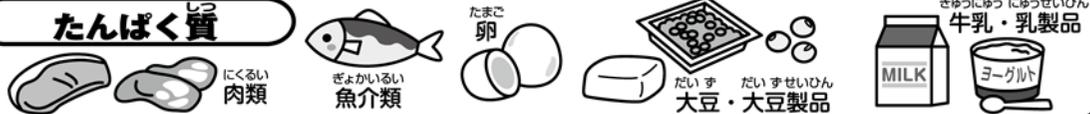
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。

風邪予防に「とりたい栄養素と食べ物」

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



～東京都郷土料理～

12月16日(火)は、東京都郷土料理の「深川めし」と「小松菜の和え物」、「鶏団子の塩ちゃんこ汁」を給食でつくります。

「深川めし」は、深川(現在の江東区)という地域で江戸時代から伝わる料理です。深川めしには、味噌で煮たねぎとあさりをごはんにかける「ぶっかけ」と、あさりやねぎをごはんと一緒に炊く「炊き込み」があります。

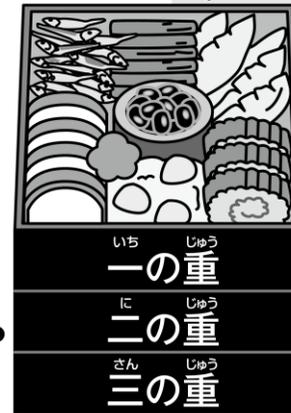
「小松菜」は、江戸時代に鷹狩りで江戸川区にある小松川を訪れた八代将軍徳川吉宗が、屋食に出されたすまし汁に入っていた冬菜を気に入り、小松川の名をとって「小松菜」と命名したと伝えられています。

「ちゃんこ」と聞くと、鍋料理を想像しますが、本来は相撲部屋でお相撲さんが食べる料理のことを総じて「ちゃんこ」と言います。また、「ちゃん」は父ちゃん、母ちゃんのこと、「こ」は子供のこと、「部屋」は親方と弟子が一緒に食べる料理として「ちゃんこ」と呼ばれているという説もあります。今回は、給食風にアレンジしたちゃんこを提供します。

新年への願いを込めたお正月の行事食

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。
着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酔の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

給食レシピ ★深川めし★

東京都郷土料理でもある「深川めし」のレシピです!

《材料(中学年4人分)》

精白米	240g	あさり	50g
粒麦	20g	生姜	2g
酒	大さじ1	人参	20g
しょうゆ	大さじ1	ねぎ	30g
水	適量	椎茸	5g
		油揚げ	10g

- ★酒 小さじ1
- ★三温糖 小さじ1/2
- ★本みりん 小さじ1/2
- ★しょうゆ 小さじ2

《つくり方》

- ①生姜はみじん、人参は千切り、ねぎは小口切り、椎茸はスライス、油揚げは短冊にそれぞれ切ります。
- ②炊飯器に研いだ精白米、粒麦、酒、しょうゆ、分量の水を入れて炊きます。
- ③鍋にあさり、生姜、人参、椎茸、★の調味料を入れて煮ます。
- ④具材に味がしみ込んだら、油揚げを入れてさらに煮ます。
- ⑤ねぎを入れ、ひと混ぜしたら炊き上がったごはん混ぜて完成です。