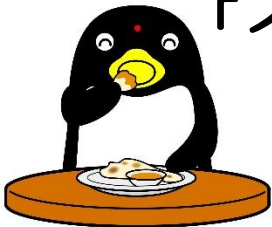




12月給食だより

江戸川区立小岩第二中学校

朝晩の冷え込みが厳しくなり、本格的な冬が訪れてきました。12月は冬休みが始まるため、子どもたちにとっては楽しい季節だと思います。しかし、体調を崩す生徒が増えており、インフルエンザも流行っています。万全な体調で冬休みを迎えるためにも、温かい服装をし、生活リズムを整え、三食しっかり食べましょう。

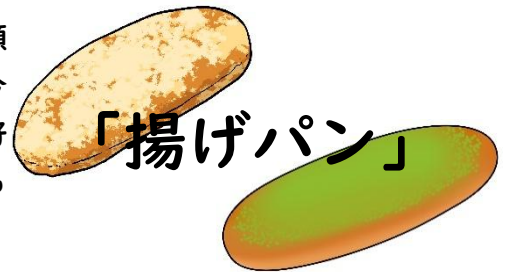


「インド」

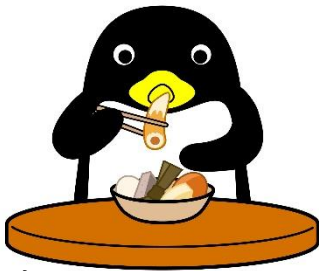
4日は、インド料理の献立です。

アチャールとは、インドの漬物・ピクルスです。野菜をスパイスや油、お酢などで漬け込み、辛味や酸味を効かせた料理です。カレーの付け合わせやご飯のお供など、インド料理に欠かせないそうです。給食ではお酢やレモン汁を使って、酸味を効かせます。

11日はセレクト給食です。きな粉揚げパンをベースに、もう一種類を給食委員に選んでもらい、抹茶揚げパンに決めました。そのため今回のセレクト給食では、きな粉揚げパン or 抹茶揚げパンのどちらか好きなパンを選ぶことができます。自分で選んだ給食が出るので、いつも以上に楽しい給食時間を過ごしてもらえたらと思います。



「揚げパン」



「おでん」

寒い冬の季節になってきました。冬といえば、おでんですね！そのため、17日は、おでん風煮込みがでます。おでんは地域によって入れる具材やだしが異なります。給食のおでんは、定番の大根やこんにゃく、ちくわ、さつま揚げ、昆布などが入っているのはもちろん、今回は、関東の定番である、ちくわぶも入れてみました。魚肉のすり身を使うちくわとは根本的に異なり、ちくわぶは小麦と水、塩を練りこんでいます。

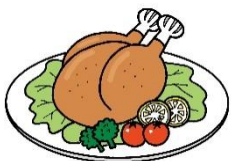
22日は、冬至です。1年で日の出から日の入りまでの時間が最も短く、夜が長い日のことです。昔はこの時期になると新鮮な野菜が少なくなります。かぼちゃは保存性がよいため、夏にとれたものをこの時期まで保存しておき、冬至に食べて栄養をとるようになったのが始まりです。そのため、かぼちゃは冬至の食べ物となりました。もうひとつ、冬至といえば柚子湯ですね。「冬至」を「湯治」にかけ、「柚子」を「融通が利く」(=身体が丈夫)にかけて、お風呂屋さんが始めたとされています。

給食では、かぼちゃのみそ汁と、よしきりさめのゆず風味から揚げを提供します。

「冬至」



「クリスマス」



2学期の給食最終日である25日は、クリスマス献立です。ツナコーンピラフ、ローストチキン赤ワインソース、マヨネーズコールスローサラダ、ABCスープ、バナナと皆さんに人気の献立にしました。

日本のクリスマスといえば、ローストチキンですが、本場アメリカでは七面鳥を食べるそうです。日本にクリスマス文化が広まった際、七面鳥は入手が難しく、代わりに鶏が定番になったようです。