



# 12月 給食だより

令和5年 11月30日  
小金井市立東中学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>  <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	

## ☆☆12月の給食☆☆

### ・15日 国産食材活用メニュー もっちり米粉の揚げパン（シナモン）

国産の米粉で作られた米粉パンを味わいます。輸入小麦粉ではなく、国産の米を粉にして作った米粉パンを、国産の食材を使ったおかずと組み合わせた献立で、国産食材について考える食育の取り組みです。

地産地消や日本の食文化を大切に、日本の食材を選んで食べることは、日本の食料自給率向上につながります。米粉パンを味わいながら、日本の食糧事情について考えてみましょう。

※米粉パンの提供は、東京都の「令和5年度米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業」によるものです。

### ・読書月間 図書委員コラボ給食

今年もこの季節がやって来ました！図書委員さんの皆さんと、司書の石原先生においしいそうな料理が出ている作品を選んでもらいました。その中から、給食で再現できそうなメニューを選びました。ぜひ図書室で本を借りてみてください♪お楽しみに！

また、読書月間に合わせ、小金井市栄養士会オリジナルメニューの“江戸こがね汁”をモチーフにした絵本「えどこがねじる」を、小金井市栄養士会で作成しました！小金井市産の江戸東京野菜などが登場する心温まるストーリーです。12月以降に掲示やクラスに配布などする予定です。ぜひ読んでください！！

東中は12月20日に江戸こがね汁を提供します





# バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

## 各地の特色ある「お雑煮」を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<p><b>岩手県</b> (三陸沿岸北部地域)</p> <p><b>くるみ雑煮</b></p>  <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p><b>宮城県</b> (仙台地域)</p> <p><b>仙台雑煮</b></p>  <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p><b>千葉県</b> (上総地域)</p> <p><b>はば雑煮</b></p>  <p>焼いたりゆでたりした角餅をお碗に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p><b>愛知県</b></p> <p><b>雑煮</b></p>  <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p><b>大阪府</b></p> <p><b>白味噌雑煮</b></p>  <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p><b>島根県</b> (東部地域)</p> <p><b>小豆雑煮</b></p>  <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p><b>山口県</b> (萩市)</p> <p><b>かぶ雑煮</b></p>  <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p><b>香川県</b></p> <p><b>あんもち雑煮</b></p>  <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p><b>福岡県</b> (博多地域)</p> <p><b>博多雑煮</b></p>  <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

代々受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

