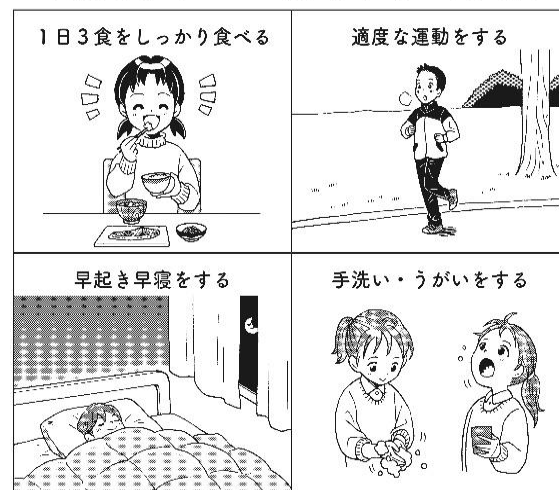


給食だより12月

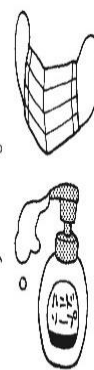
令和7年11月28日
足立区立第六中学校
校長 葛木 有紀
栄養士 田島 洸

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣



冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



<千住宿開宿400年給食>

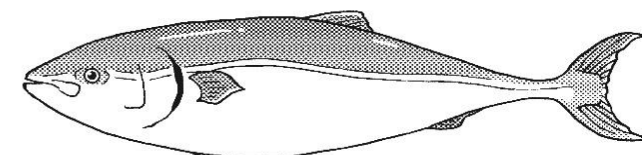
2025年に千住宿は開宿400年の節目を迎えました。千住宿は日光道中・奥州道中の最初の宿場町として開宿し、文化芸術が花開いた活気あふれるまちでした！
12月5日（金）の給食は開宿400年を記念して、千住葱の焼き鳥丼です。みなさんも400年前（江戸時代）の千住のまちを想像してみてください！

「千住葱の焼き鳥丼」

江戸時代の砂村（現在の江東区）で栽培したのが江戸のネギ栽培の始まりと言われています。関東地方の冬は寒くて葉の部分が枯れてしまうため、土に埋まっている白い部分を食べるようになりました。これが、江戸北方（足立や葛飾）に伝わり、栽培されたものが「千住ねぎ」と呼ばれるようになりました。また、「千住葱」と漢字表記されるものも存在します。こちらは千住にあるネギ専門の市場で取引される白ネギのブランド名で、近県で栽培されたネギも含まれます。

冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。



クイズ

1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
かぼちゃ ④たまねぎ

冬至は、一年の中で最も昼が短い日です。この日に食べる野菜は、免疫力を高めてくれるカボチャ、人参、大根、たまねぎなどです。

11月のオススメレシピ

<小松菜入りジャンボ揚げ餃子> 一人分量

- 豚ひき肉…34g
- 小松菜…25g
- キャベツ…20g
- 塩…0.1g（野菜の水分を出す用）
- しょうが…0.5g
- にんにく…0.5g
- でんぷん…2g
- ごま油…0.5g
- 塩…0.3g
- こしょう…少々
- 醤油…1.4g
- 餃子の皮…1枚（直径15cm）
- 揚げ油…適量

作り方

- ①小松菜とキャベツは塩もみして水気を絞っておく。
- ②具材と調味料を全て混ぜ合わせる。
- ③分量外で小麦粉と水をあわせたのりを作る。
- ④餃子の皮に②の具材をのせて、餃子の皮半分に③ののりを付けて二つ折りにする（ひだを付けてもOK）
- ⑤揚げ油（160～170℃）くらいで揚げ、完成！

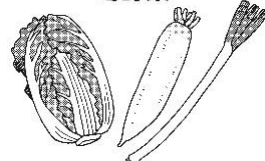


大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、説説があります。

甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増えることです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。



<千住宿開宿400年ロゴマーク>