

# 1月 給食だより

令和8年1月号  
都立墨田特別支援学校  
校長 深谷 純一  
栄養士 今木 美来

いよいよ2026年です。今年度も残すところあと3か月。引き続き、安心・安全でおいしい給食を作っていきます。2026年もよろしくお願いいたします。



## 今月の目標：冬が旬の野菜を知ろう

冬が旬の野菜は何ですか？と言われたら、「大根、白菜、長ネギ」など、お鍋に入るような野菜を多くイメージするかと思います。今回は、大根についてご紹介します！

「大根」と聞くと、白い部分をイメージしますが、葉の部分も食べられます。葉は、カルシウムや鉄分など栄養満点の部分です。これから本格的に寒くなると、霜で葉が枯れてしまい、葉付きの大根は流通しなくなります。今のうちに葉付きの大根を買えた時はぜひ使ってみてください。葉はさつと茹でてごま油で炒めて醤油と砂糖で味つけするとおいしく食べることができます。

寒くなると大根は甘味が増し、やわらかく煮えるので、煮物やみそ汁にぴったり！  
たくわんやべったら漬も新物が出回ります。おいしく食べたいですね。



### 冬野菜（大根）を使ったおすすめレシピ

～給食のレシピをお家でも～

#### 豚肉と大根のべっこう煮

【材料 4人分】

- 豚バラ肉 300g
- 大根 約1本（約1kg）
- だし汁 350cc
- 砂糖 大さじ2
- 本みりん 大さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ3
- 酒 大さじ2

#### 【作り方】

- 大根は皮をむいて、適当な大きさに切る。
- 大根を水から10分程度下茹でし、湯をきる。
- 分量のだし汁と調味料を加える。
- 豚肉は、脂身を下にしてフライパンに並べて中火にかける。脂身が焦げて濃い茶色になるまで焼く。（四面同じように焼く）
- ③の大根と調味料を入れた鍋に④の肉を入れて一緒に煮る。（ひたひた位の煮汁が足りない場合は、出し汁と調味料を足す。）
- 30分程度煮たら、火を止めてできる限りおいておく。
- 食べる直前に再度30分程度煮る。



### 1月の行事食

1月1日 正月：1年の始まりとなる日。おせち料理やお雑煮を食べて新年のお祝いをします。

1月7日 人日の節句：春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。

↓ 正月と人日の節句を合わせて・・・

★1月9日 給食初日の日に、給食で行事食を出します。

・松風焼き：表にけしの実やごまをふり、焼き上げた料理です。裏には、

ごまなどがいないことから、「隠し事がない」ということで、1年まっすぐに生きていこうという思いが込められています。

・七草汁：汁物に春の七草を全部ではありませんが、手に入る七草を入れました。

