

12月 給食だより



平成29年11月29日

練馬区立中村西小学校

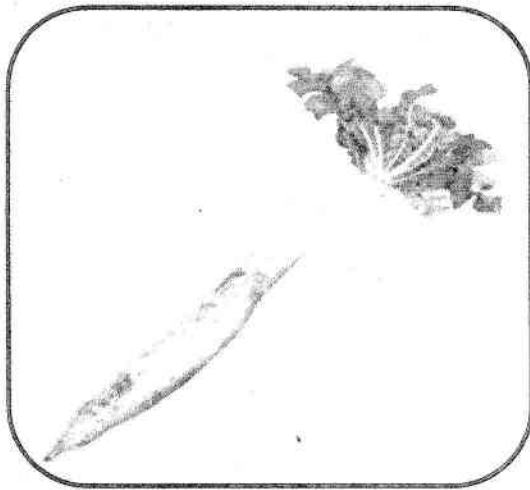
校長 神永 武志

栄養士 宗川 由佳

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増えています。冬を元気に過ごすために、普段の食事から野菜を多くとるように心がけ、風邪に負けない丈夫な体作りをしていきましょう。また、寒くなってきて怠りがちな手洗い・うがいもしっかり取り組みましょう。

練馬大根の目がやってきました！

12月3日に「練馬大根引っこ抜き競技大会」が行われます。練馬大根引っこ抜き競技大会では、練馬大根を抜く速さを競う大会です。この大会で収穫された練馬大根は、区内の小中学校に配られ、地産地消の推進が図られています。中村西小学校では、練馬大根をたっぷり使った練馬スパゲッティを大会翌日の4日に作る予定です。



練馬大根とは

練馬大根は白首大根の一種です。
細くて長く、抜くときに折れやすいのが特徴で
地中深くまで根を張る性質があるため、
引き抜くのに力がいるそうです。
また病気に弱く、育てるのに手間がかかる野菜です。
水分が少ないせいで質なのが特徴で、
漬物、特にたくあん用として、重宝されてきました。
辛みが強いので、大根おろしにも利用されます。

さっぱりおいしい！練馬スパゲッティ♡

☆☆エネルギー：398Kcal

たんぱく質：15.2g 脂質：9.6g☆☆

※分量すべて5人分

スパゲティ

だいこん 約半分

ツナ缶 140g

しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ2

塩 小さじ1

酢 小さじ2

ツナ缶 140g

きざみのり 適宜

① だいこんはすりおろしておく

② 材料をすべて鍋に入れ、コトコトと煮込む

③ スパゲティをゆでたらザルにあげ、
オリーブオイルをかけておく。

④ 麺をお皿にもりつけ、②のソースをかける

※味がうすかったら、
うすくちしょうゆを加えてみてください。

ほんの少し、練馬大根の事がわかったでしょうか？大根にはビタミンCも多く含まれ冬に食べてほしい野菜の一つです。たくさん野菜を食べて、元気に新年を迎えられるといいですね！！

1月分の給食費は12月27日水曜日に引落されます。通帳をご確認ください。

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。
なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。