

# 12月 給食だより



平成30年11月29日

練馬区立中村西小学校

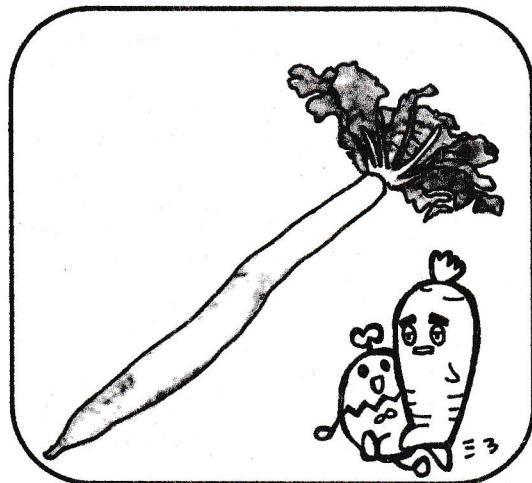
校長 滝嶋 克己

栄養士 宗川 由佳

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増しています。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。

## 練馬大根の日がやってきます！

12月2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ペゲッティを大会翌日の3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品です。  
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。  
水分が少ないせんい質なのが特徴で、  
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。

## さっぱりおいしく！練馬スペゲティ

★☆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

### スペゲティ

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
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 スペ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
- \*①じっくりコトコト煮ると大根から甘みが出てきます。砂糖を加える量は調節してください。
- \*②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が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、元気に新年を迎えるといいですね！！！

1月分の給食費は12月27日木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。