

給食たより

12月

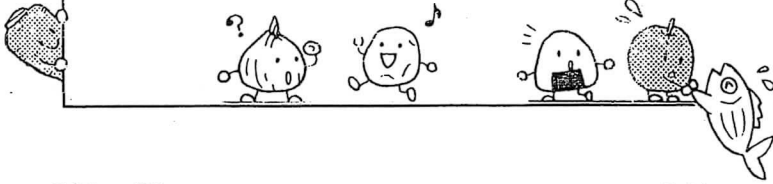
平成27年度



練馬区立開進第四小学校

校長 佐々木 秀之

栄養士 戸澤 佳恵

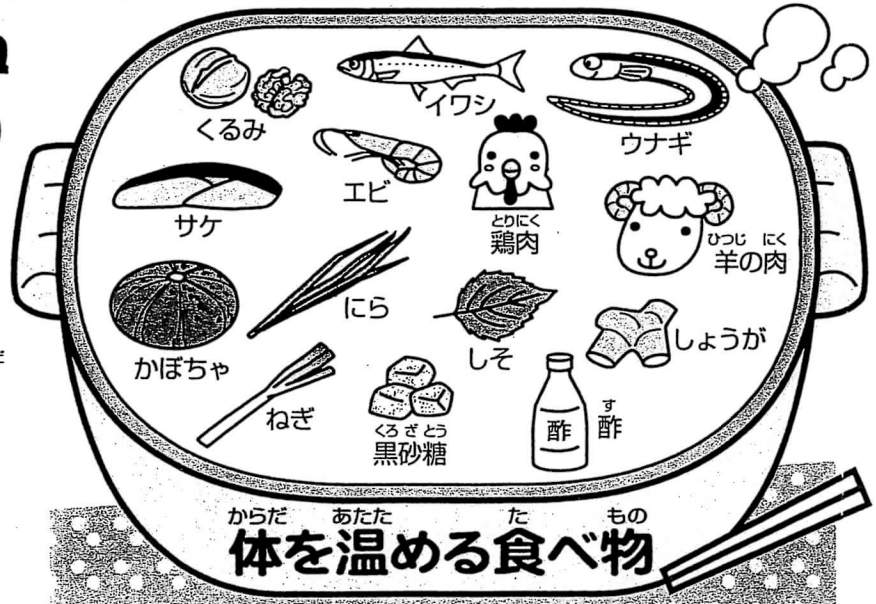


今年も残すところ、あとわずかとなりました。今年（ことし）はみなさんにとってどんな年でしたか？ 寒（さむ）さが日（ひ）に日（ひ）に増（ま）し、空（くう）気（き）も乾（かん）燥（そう）してあるため、かぜをひきやすくなっています。外（そと）から帰（かえ）ってきた時（とき）や食（しょく）事（じ）の前（まえ）など、いづも以上（いじょう）に手（て）洗（せん）い・うがいを丁寧（ていねい）に行（おこな）いましょう。体（たい）調（ちょう）をととのえて、新（しん）年（ねん）を元（げん）気（き）に迎（むか）えられるようにしましょう。



食べ物で体の中から温まろう！

木（こ）枯（か）らしが吹（ふ）く寒（さむ）い日（ひ）には、温（あたた）かい鍋（なべ）料理（りょうり）で体（からだ）の中（なか）から温（あたた）まりたいですね。なべ料理（りょうり）や温（あたた）かい麵（めん）・汁（じゆ）物（ぶつ）など、料（りょう）理（り）法（ぽう）を工（く）夫（ふう）するほか、食（しょく）物（ぶつ）自（じ）体（たい）にも、体（からだ）を冷（ひや）やしたり温（あたた）めたりする効（こう）果（か）があるといわれています。体（からだ）を温（あたた）める食（しょく）物（ぶつ）を食（しょく）事（じ）に取（と）り入（い）れて、体（からだ）のしんからポカポカ温（あたた）かくなりましょう。



からだ あたた た もの
体を温める食べ物

参考文献：『日本人だから、和の薬膳。』（土橋よみ子・著／全国学校給食協会）

☆牛乳について☆

10月の集乳地実績は、千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県 でした。

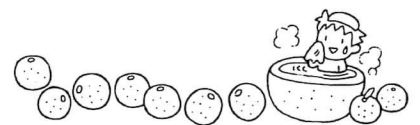
12月の集乳予定産地は、千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県 です。

10月に実施された学校給食用牛乳の放射性物質検査は、測定下限値以下（放射性セシウム 50Bq/kg）でした。

☆引き落としについて☆

学校給食の徴収にご理解・ご協力をお願い致します。

12月の再振替日は 12月7日（月）です。 ※前日までにご入金ください。



12月	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	630	24.5	19.9	354	2.3	302	0.37	0.52	40	4.8	2.9
摂取基準	640	18～32	摂取エネルギー 全体の25～30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

※摂取基準は中学年（3・4年）の数値です。低学年は×0.9、高学年×1.1した値となります。



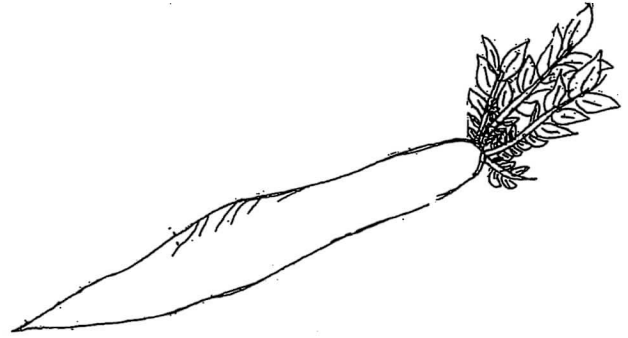
ねりまだいこん ぎゅうしょく どうじょう 「練馬大根」が給食に登場します！



7日(月)の給食では、6日に開催される「練馬大根ひっこめき大会」で収穫された練馬大根を使った『練馬大根のおでん』を作ります。また、東京ウィルライオンズクラブ様より、練馬大根をご提供いただけることになりました。17日(木)の「練馬スパゲティ」、22日(火)の「練馬大根と里芋のそぼろ煮」に使わせて頂きます。お楽しみに♪

ねりまだいこん ～練馬大根とは～

練馬大根は江戸時代に栽培が始まり、たくあん漬けや干し大根に加工されてきました。昭和の初め頃まで盛んに栽培されていましたが、食生活の洋風化や急激な都市化による農地の減少、一般的な大根と比べて長く、収穫時に力がかかる事などから、しだいに生産量が減少していきました。区内では、伝統地場野菜を残そうと活動しています。毎年行われている「練馬大根のひっこめき大会」もそのひとつです。



ねりまだいこん とくちょう ～練馬大根の特徴～

根の長さが50cm～80cmと長く、葉が大きく広がっている。水分が少なく、繊維質であるため、たくあん漬けに適している。首は細く、中央部が太い。

<今月の献立より>



- 3日(木) バミセリスープ … 「バミセリ」とはイタリアのパスタの一種です。もっとも細いもので、直径1.2ミリ未満のもののことです。スパゲティと同じように使う事もあります。スープの具材などに使われることが多いパスタです。



- 21日(月) 冬至メニュー … 「冬至」は一年の中で、一番昼が短く、夜が長くなる日です。本当は22日(火)ですが、食材の都合で前日の21日(月)になりました。「冬至」には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかないと言われています。給食では、漬け込みダレに「ゆず」を入れた「いなだの幽庵焼き」を作ります。「いなだ」は、「ぶり」の子どもです。「ぶり」はおおきくなるにつれて名前が変わるので、出世魚と呼ばれます。

ごはん・いなだの幽庵焼き
かぼちゃのそぼろあん
かぶのすまし汁・牛乳



- 25日(金) クリスマスマニュー … 今年最後の給食は、クリスマスマニューです。



ぶどうパン・チキンのアップルソース
ほうれん草とコーンのソテー
米粉マカロニ入り野菜スープ
UFOゼリー・牛乳

スープには星とハートの形の可愛い米粉マカロニを入れました。デザートはUFOゼリーは、丸い輪っかのパイナップルの真ん中に白玉団子を入れてUFOのように見える楽しいゼリーです。今回は、まわりをアセロラゼリーにしました。