

12月給食たより

令和元年 11月29日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

「早寝早起き朝ごはん」
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク



風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。冷たい風が吹き気温が低くなると、風邪の流行も気になるところです。

風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう



冬至は、1年で最も風が短く、夜が長い日です。昔はこの日を境に太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、かぼちゃを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存ができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!

ビタミンC、β-カロテン
病気を予防する働きのあるビタミン類を多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

今月の給食から



2日 練馬大根一斉給食の日

区内の畑で行われる、練馬大根引っこ抜き大会で引き抜かれた大根を、区内の小・中学校の給食でいただきます。地元で生産されたものをいただく「地産地消」の取り組みです。田柄小では人気メニューの「練馬スパゲティ」に調理します。

6日 パエリア スペイン風オムレツ (オリパラ献立 スペイン)

魚介類入りピラフ「パエリア」と、ジャガイモやウィンナーなど具だくさんのオムレツはスペインの代表的な料理です。

20日 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃすいとん (冬至献立)

22日の冬至を前に、ゆずやかぼちゃを使った献立を紹介します。かぼちゃすいとんは、すいとんの生地にかぼちゃを練りこんで作ります。

25日 セレクトメニュー

2学期最後の給食は主菜を選ぶセレクトメニューを実施します。

Aランチ：鶏肉のトマトチーズソース Bランチ：カラフルハンバーグ
おたのしみに!

使用食材の産地 (11月分)

《野菜》人参…北海道 玉葱…北海道 小松菜…東京 大根…練馬・千葉 きゃべつ…練馬 白菜…茨城 ジャがいも…北海道 さつまいも…茨城
ねぎ…茨城・新潟 にんにく…青森 生姜…高知 みかん…熊本 しめじ…長野
《精肉》とり肉…岩手 ぶた肉…北海道・青森
《魚介類》さわら…長崎 たこ…北海道 ホキ…ニュージーランド しらす…宮崎
さんま…三陸 ししゃも…アイスランド
《お米》青森産「まっしぐら」

給食費の納入にご協力をお願いいたします

12月の引き落とし日は 12月16日(月) です。

13日(金)までにゆうちょ銀行の口座へのご入金をお願いいたします。