



# 12月給食だより

平成27年12月1日  
練馬区立向山小学校

いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始は、クリスマスや大晦日、お正月などのがあり、ごちそうを食べる機会も増えますよね。おいしいものはついつい食べ過ぎてしまいがちです。胃腸に負担をかけないためにも食事は、腹八分目を心がけゆっくり噛んで食べましょう。

また、風邪やインフルエンザもはやる季節です。うがい・手洗いも忘れずに行いましょう。

## ～12月7日は、全校一斉練馬大根を使った献立です～

12月7日の『練馬スパゲティー』は、12月6日に開催される『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫した練馬大根を練馬区内の小・中学校で使用する献立になっています。給食では、子どもたちが新鮮・安全なおいしい野菜を食べ、地元で生産される食材を知り、生産者の方々や食べ物に対する関心を持ち、感謝の気持ちを育てたいという思いから取り組んでいます。人と人の距離が近い練馬の農産物に愛着を深め学校給食で味わえる機会を大切にしています。

あまり市場に出回ることのない『練馬大根』です。しっかり味わってほしいです。

### <練馬スパゲティーの作り方>

#### 材料（1人分）

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| ・スパゲティー             | 70g      |
| ・オリーブ油              | 2g       |
| ・大根                 | 115g     |
| ・マグロ缶詰<br>(油漬けフレーク) | 30g      |
| ・濃い口醤油              | 小さじ1     |
| ・上白糖                | 小さじ1と1/2 |
| ・食塩                 | 小さじ1/4   |
| ・酢                  | 小さじ1/2   |
| ・きざみのり              | お好みで！！   |

#### (作り方)

- ・大根は、すりおろしておきます。
- ・おろしに調味料を入れ沸騰させます。
- ・まぐろの缶詰の汁を切り沸騰した大根おろしに合わせ出来上がりです。
- ・スパゲティーは好みの硬さにゆでオリーブ油をまぶしておきます。
- ・トッピングにきざみのりをかけます。  
(きざみのりの代わりにこねぎの小口ぎりや青じその千切りなどにしてもおいしく食べられます。)

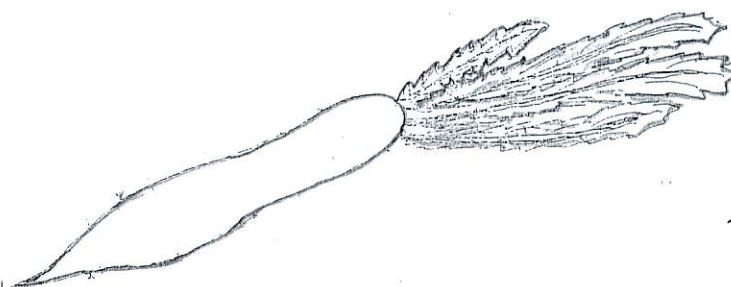
### \*練馬大根について\*

練馬大根の栽培は、収穫時に大きな力が必要とされるため、生産量が次第に減少してきました。区内では、伝統地場野菜を残そうと様々な働きが行われています。『引っこ抜き大会』もその一つです。

向山小の3年生も農園で練馬大根の栽培し、収穫した大根で『沢庵漬』を作ります。

#### ～特長～

- ・根の長さが50cm～80cmと長く、葉が大きくひろがっている。
- ・首は長く、中央部が太い
- ・繊維質で歯ごたえがある。(沢庵漬に適している。)



# 食べ物で体の中 から温まろう！



木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも体を冷やしたり、温めたりする効果があると言われています。体を温める食べ物を食事に取り入れて体の芯からポカポカ温かくなりましょう。

## 12月22日は冬至です



冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜の長い日です。日本では、昔から冬至に『ゆず湯』に入りかぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。また冬至に『ん』のつく食べ物を食べると幸運に恵まれるなどと言われています。

12月22日の給食では、冬野菜をたっぷり使った『冬野菜カレー』・『フレンチサラダ』『かぼちゃプリン』を作ります。『ん』のついている食べ物がたくさん入っています。さあいくつ入っているかおたのしみに！！

### <10月19日から11月13日使用食材一覧>

- ・北海道・バター、ゴシツガ代、大根、人参、玉ねぎ、大豆、グリル、昆布、イグソ豆、鮭 ・宮城・豆腐、油揚げ
- ・岩手・鶏がら、鶏肉、もち米 ・青森・にんにく、ごぼう、玉ねぎ、りんご ・山形・ねぎ ・新潟・エノキ
- ・栃木・にら、卵、もやし、長ネギ ・群馬・キャベツ、きゅうり、豆腐、舞茸 ・練馬区・キャベツ
- ・福井・麦、長野・えのき、しめじ ・埼玉・小松菜、ブロッコリ、里芋 ・静岡・かつお節、神奈川・豆腐
- ・茨城・ピーマン、トマト、卵、栗、物ア任、トマト、白菜、青梗菜 ・静岡・かつお節 ・高知・生姜
- ・千葉・イグソ、マツルム、大根、かぶ、本ブリ、人参、愛知・トマト、のり、切り干し大根 ・大分・干し椎茸
- ・愛媛・かつお節、筍、里芋、ひじき ・熊本・みかん、福岡・くす粉 ・鹿児島・かつお節
- ・パラグアイ・ごま ・ノールウェー・鯖、ししゃも ・ベトナム・ごま、むきえび、ペルー・いか
- ・インドネシア・ちりめんじゃこ ・韓国・わかめ

学校給食費の徴収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7日（月）です。

