

(家庭数配布)
平成26年度
12月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

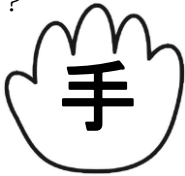
平成26年11月27日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司
栄養士 武田洋子

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
引き落としは12月8日です。

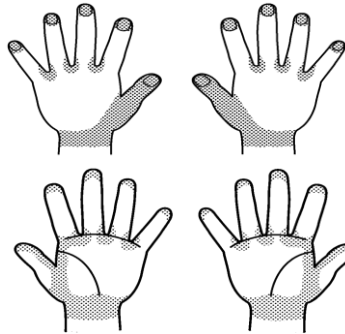
今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

寒くても
しっかり



を洗おう！

洗い残しやすい場所



わたしたちは、普段色々なものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを「接触感染」といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをし、洗った後は清潔なハンカチやタオル

ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら → 指と指の間 → つめと指先 → 手の甲 → 親指 → 手首などのように順番を決めて、洗い残しがないように気をつけましょう。

12月の献立から

8日 ラフランスマフィン

山形県天童市の産直品「ラフランス」をつかったマフィンです。

22日 冬至献立 「鮭のゆずみそ焼き」「かぼちゃの甘煮」

12月22日は1年の中で最も昼の時間が短い「冬至」です。冬至には、本格的な寒さに備えて栄養のあるかぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入って体を温めたりする習慣があります。給食では、「鮭のゆずみそ焼き」と「かぼちゃの甘煮」を出します。

24日 クリスマス献立

ミックスピラフは赤・緑・黄色の3食のピーマンを使い、色鮮やかに仕上げます。ぶどうゼリーは星形のパン缶を入れたクリスマスバージョンです。

◆12月の旬の食材◆

さといも ねぎ 白菜 にんじん ごぼう 大根 チンゲン菜 キャベツ 小松菜 セロリ なら

◆地場産物がおいしい給食に◆

子供たちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方が丹精込めてつくった地場産物を取り入れています。子供たちが新鮮・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、生産者や食べ物に対して関心を持つことで地域の食文化などについて理解を深めています。

11月19日には練馬産のキャベツを使用した「ホイコーロー丼」を実施しました。12月8日には、前日に開催される「練馬大根引っこ抜きコンテスト」で収穫された練馬大根を使用し、「きのこ入り練馬スパゲティ」を実施します。子供たちには地場産物野菜の味をしっかりと味わってほしいと思います。

＜練馬大根について＞

練馬大根は青首大根に比べて根の長さが長く、葉が大きく広がっているのが特徴です。繊維質が多く、歯ごたえがあるのでたくあん漬けに適しています。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。「引っこ抜きコンテスト」もその一つです。

＜甘みがあり煮るとおいしい部分＞
煮物・漬物向き
おでん・ふるふき・その他煮物等

＜辛みのある部分＞
炒め煮・みそ煮など
煮ると苦味があるので濃い味で煮る

＜甘い部分＞
生食向き サラダなど

＜固い部分＞
炒め物やみそ汁の具に



＜学校給食用食材の産地等について 12月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

- 精米 : 青森県産まっしぐら (東京都米穀小売商業組合練馬支部)
- 肉類 : 鶏肉(宮崎 鹿児島 岩手) 豚肉:(群馬) *牛肉の使用はありません
- 魚介類: たら(アラスカ) 鮭(北海道) ほっけ(アメリカ) いわし(鳥取) ししゃも(アイスランド ノルウェー) いか(北海道 ペルー) えび(インドネシア)
- 青果類: じゃがいも(北海道) さやいんげん(鹿児島) かぶ(千葉) ごぼう(青森) かぼちゃ(北海道) しょうが(高知) セロリ(静岡) たけのこ(福岡) たまねぎ(北海道) チンゲン菜(静岡) ミニトマト(千葉) なら(茨城) にんじん(北海道) にんにく(青森) ねぎ(青森) はくさい(茨城) ビーマン(茨城) 赤ビーマン(韓国) 黄ビーマン(韓国) もやし(栃木) ブロッコリー(埼玉 練馬) れんこん(茨城) さといも(練馬) だいこん(練馬) 小松菜(練馬) キャベツ(練馬) ゆず(練馬) みかん(和歌山) りんご(青森) ラフランス(山形県)

学校給食用牛乳

10月分産地実績: 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県

12月分予定産地: 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 宮城県 秋田県 青森県

