

がつきゅうしよく 12月給食だよ



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子

早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

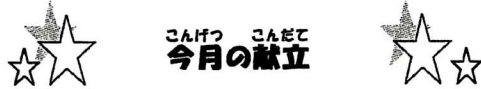


早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります



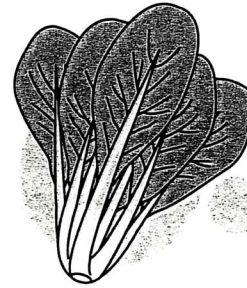
6日(火) 練馬スパゲティ・じゃこサラダ・型抜きチーズ
 …4日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた練馬大根を使って練馬スパゲティを作ります。お楽しみに！

9日(金) ☆ 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー ☆ ~アメリカ~
 ジャンバラヤ・野菜と芋のスープ・みかん
 …ジャンバラヤは、アメリカ南部の「クリオール」と呼ばれるフランス系移民の子孫の伝統的な料理のひとつで、スパイシーな味のするピラフです。

郷土料理やいろいろな料理を組み合わせ

旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに！

こまつな 小松菜



東京都江戸川区の小松川付近が発祥の地であり、名前の由来にもなっています。白菜やキャベツと同じアブラナ科アブラナ属の野菜で、結球しない「ツケナ」の一種です。1年中栽培されていますが、本来の旬は冬で、別名「冬菜」「雪菜」「うくいす菜」とも

いいです。アクが少なく、ビタミンやカルシウム、鉄など栄養豊富で、給

食にもよく登場します。主に関東地方で栽培されており、埼玉県が全国一の産地です(平成26年度)。発祥の地である東京都は全国4位で、近年では、福岡県や関西地方の出荷も増えています。

東京風雑煮に欠かせません!



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん!」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は12月5日です。