

# 12月 給食だより

今年もあと残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前に石けんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、ビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。

## さんまをきれいに食べました！

11月26日にさんまの塩焼きを提供しました。担任からの事前指導もあり、さんまの残菜は4%のみ！ほとんどの児童がきれいに食べてくれました。「骨があるから魚は苦手」という人も「きれいに食べられた！」と満面の笑みで伝えてくれました。食べ方イラストを一生懸命見ながら一口食べて「美味しい！」と感動している人もいました。

最近では大人でも「(上手に食べられないので)外で骨付きの魚を食べるのは恥ずかしい」と避けてしまう人がいます。魚を堂々と食べるためには、練習と経験が大切です。さんまは身離れが良く、骨付きの魚の食べ方を練習するのに最適な魚です。ぜひご家庭でもお試しください。



## Q 食育の時間+ (プラス)

日本マクドナルド・NPO法人企業教育研究会・NHKエデュケーションの協働プロジェクト「食育の時間+」は「朝ごはん」「栄養バランス」「衛生管理」「食品ロス」等、7つのテーマについて楽しみながら食育ができる教材です。「栄養バランスチェッカー」など学習アプリもあるので、ぜひ検索してみてください。

## 給食レシピ ごもくまめ

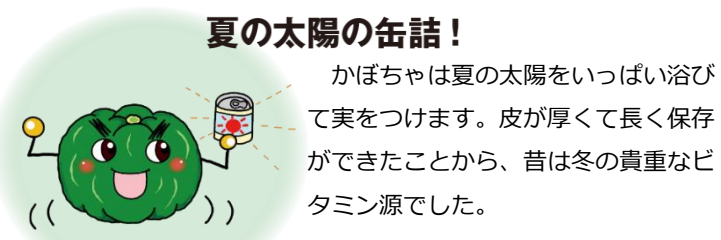
材料名	分量(4人分)	切り方等
鶏ももこま肉	50g	
大豆水煮	80g	
にんじん	1/3本	1cm角
れんこん	1/4節	1cm角
こんにやく	50g	1cm角
こんぶ	2g	1cm角
さやいんげん	5, 6本	ななめ小口
サラダ油	小さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	小さじ1	【調味料】
こんぶの戻し汁	100ml	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	

- 【作り方】
- ①野菜を切る。れんこんは、カットした後水にさらす。
  - ②こんにやくはこぶしで叩いて1cm角に切り、下茹でする。
  - ③昆布は1cm角にカットし、100mlのぬるま湯で戻す。
  - ④鍋にサラダ油を入れ、中火で加熱する。
  - ⑤鶏肉・酒を入れて、色が変わるまで炒める。
  - ⑥にんじん・こんにやくを加えて炒める。
  - ⑦大豆・れんこん・砂糖を加えて、炒める。
  - ⑧昆布・昆布の戻し汁・しょうゆ・みりんを加えて煮る。
  - ⑨煮汁がなくなったら、ごま油・さやいんげんを加えて仕上げる。

## 今月の給食より

- \*12/7 (月) 練馬大根一斉給食  
12/6(日)に行われる大根引っこ抜き大会で収穫された大根が、区内全小中学校へ無償で配布されます。
- \*12/10 (木) スウェーデン献立  
10日(木)にスウェーデンでノーベル賞の授賞式があります。
- \*12/18 (金) 21 (月) 冬至給食  
今年の冬至は21日(月)です。一年の中で最も昼間の長さが短い日です。寒さの厳しい冬至では、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入り温まる習慣があります。また『ん』のつく食べ物を食べると『運』がたまると言われていています。

## ..... 運を呼びこむ!? かぼちゃのパワー .....



## ビタミンACE が豊富！

かぼちゃには鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切なはたらきをする、これら「ビタミンACE」をしっかり摂ることができます。

「給食で大豆・大豆製品が出るのはなぜですか？」という質問をいただきました。  
答えは「限られた給食費の中で学校給食栄養摂取基準を満たすために大豆・大豆製品は欠かせないから」です。  
大豆や大豆製品には、良質なたんぱく質はもちろん、成長期に欠かせない「鉄分」や「カルシウム」「食物繊維」もたくさん含まれており、とても優秀な食品です。給食で提供している【ごもくまめ】は特に人気なので、ぜひご家庭でもお試しください。

### 12月の産直食材

★東京都練馬区より 味噌(梶屋三郎右衛門)  
大根 にんじん キャベツ  
ブロッコリー カリフラワー  
(吉田茂雄)

☆埼玉県行田市より 七分付き米