

11月30日～12月11日 読書旬間

本に関連した料理が給食に登場します。国語の教科書のおすすめ本から、あまり知られていないおすすめの本、新刊本など、様々な本が登場します。これをきっかけに、食育と読書の両方に興味をもていただければ嬉しいです。

| ひにち | 本の名前 | 給食 |
|--------------|---------------------------------|---------------------------|
| 11/30 (火) | 「サラダでげんき」 作・角野栄子 絵・長新太 | げんきサラダ |
| 12/1 (水) | 「うどん対ラーメン」 田中 六大 | 肉汁うどん |
| 12/3 (金) | 「めぐるのさんま」 川端 誠 | さんまの塩焼き おろしぞえ |
| 12/7 (火) | 「料理の教科書ビギナーズ」 牧野 直子 | こまつなの みそ汁 |
| 12/9 (木) | 「給食室の日曜日」 作・村上しいこ 絵・田中 六大 | チキンライス オムレツ (オムライス) |

12月の献立より

*12/6(月) 練馬大根一斉給食【ねりまスパゲティ】

練馬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提供されます。大根の甘味を活かしたねりまスパゲティを手作りします。

*12/10(金) ノーベル賞授賞式【ヤンソンフレステルセ】

ノーベル賞授賞式がスウェーデンで行われます。スウェーデンの家庭料理「ヤンソンフレステルセ」は、アンチョビを使ったグラタンです。

*12/21(火) 22(水) 冬至献立「ゆずみそ焼き・ほうとううどん」

冬至とは、一年のうちで最も昼の時間が短い日です。冬至には、寒い冬を健康に過ごせるように「ん」がつく食べ物を食べて「幸運」を願います。「ゆず湯」に入って温まる習慣もあります。

給食レシピ*さつまいものトリュフ

| 材料名 | 分量(4人分) | 【 作り方 】 |
|--------|---------------|-----------------------|
| さつまいも | 中2本 (300g) | ①さつまいもをむす。 |
| 砂糖 | 大さじ3 | (ゆでるor電子レンジでもOK) |
| バター | 15g | ②あついうちにフォークでつぶす。 |
| 生クリーム | 大さじ1 | ③砂糖・バター・生クリームを加えて、 |
| ココア | 小さじ1 | ヘラで混ぜる。 |
| アルミカップ | 必要枚数 | ④4～8等分に分けて丸め、ココアをまぶす。 |
| | | ⑤180度のオーブンで10分焼く。 |

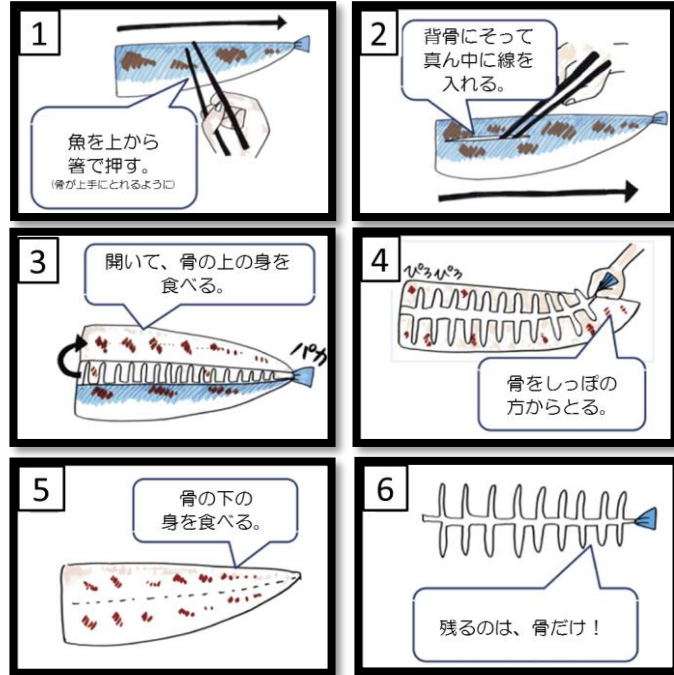
栄養満点のおしゃれなおやつです。
さつまいもの甘さによって、砂糖の量は加減してください。

上石神井北小学校

給食レシピがたくさん！
学校ホームページをご覧ください。

魚をきれいに食べよう

最近は大人でも「(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。



②背骨にそって真ん中に線を入れる。

ここが
ポイント！

食育コラム【SDGs ⑨海の豊かさを守ろう】

海の汚染問題で最近話題になっているのが、海洋プラスチックです。使い捨てプラスチックの使用削減がこの問題を解決するために私たちにできる事です。

学校では、児童が食べる前に管理職が安全を確認する「検食」を毎日しています。以前は検食のお皿を使い捨てのラップで保護していました。現在は、洗って使いまわせるフードカバーを使用しています。小さなことも塵も積れば山となります。ひと手間がかかりますが、環境のため、地球のためになることはたくさんあります。無理なく続けられるアクションを探していきましょう。

